

**INTERESSES
ESPECIAIS:**

- Saúde
- PASEC
- SAÚDE

**NESTA
EDIÇÃO:**

PASEC 1

HIDRATAÇÃO 2

GRIPE 3

DENGUE 3

Carnaval com se-
gurança

Dicas do protegido

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 20/01

FEVEREIRO

Tel: 079-3085-4755
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
 Edição: Liziane Salomão
 E-mail: lizianesalomao@mcgengenharia.com
 Revisão: Sílvia Chemmés
 E-mail: silvia@mcgengenharia.com

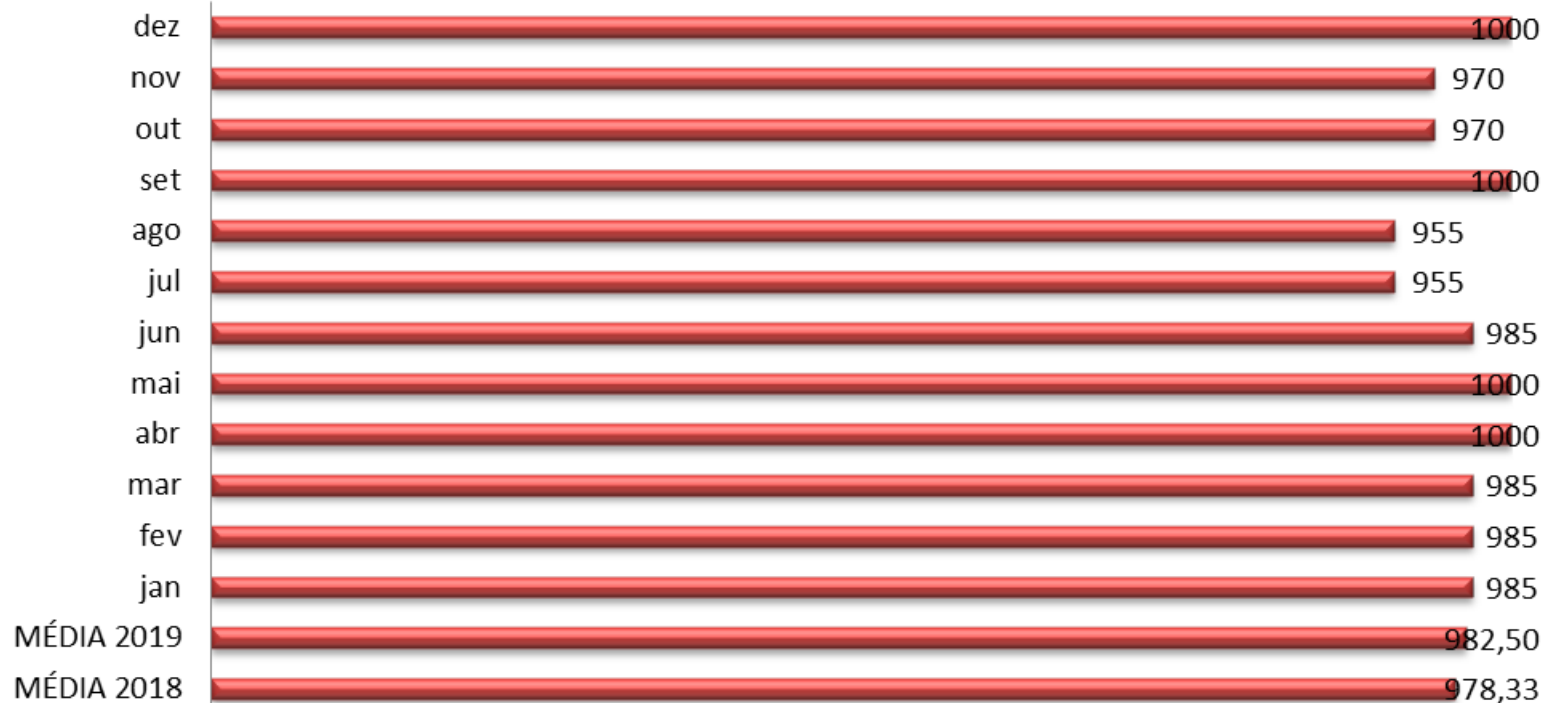
PROGRAMA DE AVALIAÇÃO DE SMS EM EMPRESAS CONTRADAS DA UO-BA—PASEC

O programa avalia o desempenho de Segurança, Saúde e Meio Ambiente—SMS das empresas contratadas que atuam na UO-BA, com a finalidade de manter a integridade física das pessoas, equipamentos e instalações e proteger o meio ambiente. A MCG no ano de 2019 teve média de 982,50 melhorando sua media de 2018 que foi 978,33 o resultado deste **ÓTIMO** é o **0 (zero)** acidente.

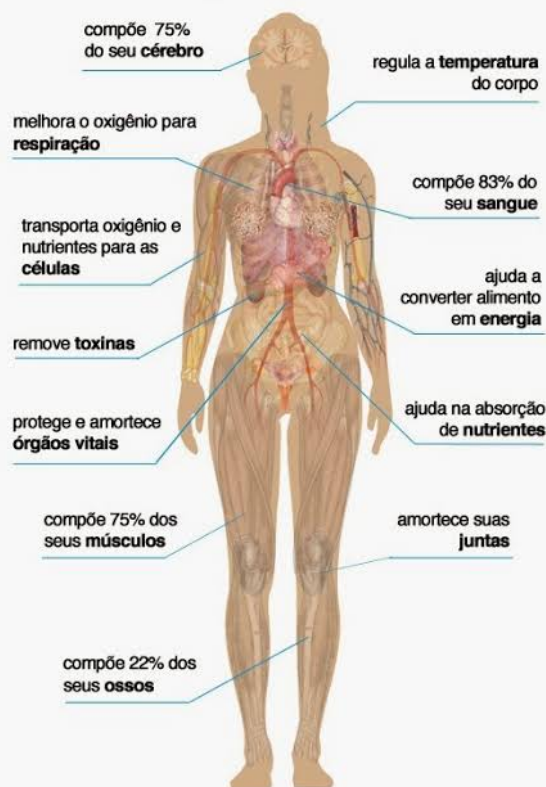
O QSMS MCG agradece a todos os colaboradores pelo comprometimento de todos nos requisitos de segurança e conta com a equipe para atender as metas para 2020:

ZERO ACIDENTE!
Média de pontos no PASEC 990!

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO	PONTUAÇÃO			
	<= 600 pontos			
	> 600 e <= 800 pontos			
	> 800 e <= 900 pontos			
	> 900 pontos			
Não Aceitável	Regular	Bom	Ótimo	



12 coisas que só a água faz por você!



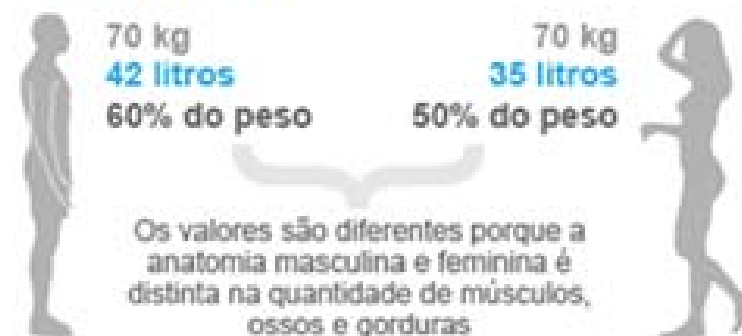
Hidratação

Pediatra Ana Escobar e nutricionista Lara Natacci explicam por que tomar água é importante

Água no corpo

- A água é o elemento mais abundante no organismo humano
- É fundamental para células e tecidos e o meio onde ocorrem todas as reações químicas e metabólicas, da digestão ao transporte de nutrientes
- Também age diretamente no equilíbrio da temperatura

Homem x mulher

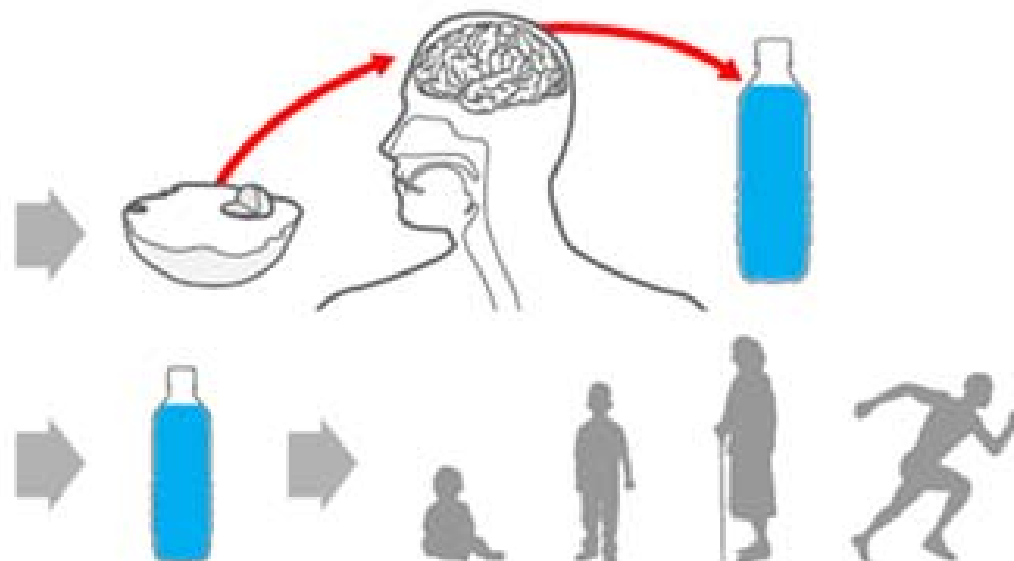


Necessidade diária

A sede é o termômetro da água no corpo

A desidratação da célula avisa o cérebro que o volume no organismo diminuiu e, por isso, sentimos necessidade de tomar água

Essa regra não vale para bebês, crianças, idosos, pessoas doentes e praticantes de atividades físicas, que devem reforçar a ingestão mesmo sem sede



- 2,6 litros de água é o que uma pessoa perde normalmente em 24h, sem fazer nenhum exercício intenso

- A medida mínima indicada é de 1 ml/caloria para adultos e 1,5 ml/caloria para crianças. Dietas de 2 mil kcal, portanto, pedem pelo menos 2 litros de água por dia

- Quem sua de forma moderada precisa de no mínimo mais meio litro. Se transpirar demais ou tiver hiperidrose, 1 litro extra

Previna-se

Ações para evitar gripes e resfriados



Lave as mãos com frequência, principalmente após tossir ou espirrar. Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca.



No caso do frio, proteja-se com roupas confortáveis e pratique atividade física para o aquecimento das articulações.



Alimente-se de maneira adequada, acrescentando frutas, verduras e legumes que melhoram a imunidade.



Mantenha ambientes fechados como casa, trabalho e transporte público, ventilados, sempre que possível.

Fonte: Assessoria de imprensa do Complexo Hospitalar Edmundo Vas

PREVINA-SE DA DENGUE



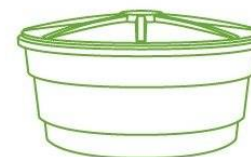
Ponha areia em pratos de vasos de plantas



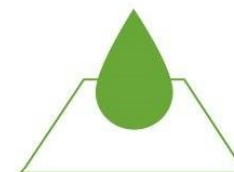
Jogue tampinhas, latinhas e embalagens plásticas no lixo e guarde em local coberto



Latas, baldes, potes e outros frascos devem ser guardados com a boca para baixo



Tampe ou cubra as caixas d'água com tela antimosquito



Piscinas devem ser tratadas com cloro ou cobertas



Pneus devem ser furados ou guardados em locais cobertos

- ▶ Febre alta repentina
- ▶ Falta de apetite
- ▶ Manchas vermelhas no corpo
- ▶ Náuseas e vômitos

- ▶ Dor de cabeça
- ▶ Dor atrás dos olhos
- ▶ Fraqueza
- ▶ Dores nos músculos ou articulações



Na forma hemorrágica, podem ocorrer sangramentos, dores abdominais intensas e pressão baixa



CARNAVAL legal só com SEGURANÇA

Neste carnaval a melhor atitude é cuidar da sua vida.

- Se beber, não dirija.
- Sexo seguro, só com camisinha.
- Evite excessos, beba com moderação.
- Respeite as leis de trânsito.

Se for trabalhar:

- Mantenha o foco nas atividades para garantir sua segurança.
- Repouse e evite bebidas alcoólicas no dia que antecede o seu trabalho.

Tenha sempre comportamentos seguros e aproveite o carnaval da melhor forma possível. Com segurança.

GANHE 1 MINUTO!

Como evitar acidentes um minuto antes de acontecer? Simples. Basta parar um minuto para refletir. Se questione, pois desta forma você pode evitar acidentes sérios que muitas vezes se tornam catastróficos.



O que vai ser feito é seguro?

Há maneiras mais seguras de ser feito o trabalho?

Pode ser realizado por outra pessoa, em outra hora, ou de outra forma que seja mais seguro?

É realmente necessário correr este risco fazendo o trabalho desta forma?

Se pararmos um minuto para refletir, esse minuto não vai ser perdido. Ele vai ser ganho! Então ganhe mais segurança, saúde e minutos de vida.