DE PROJETOS





INTERESSES ESPE-CIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

**NESTA EDIÇÃO:** 

**ERGONOMIA** 

**GINASTICA DO GATO** 

COMBATA O MOS-**QUITO** 

**CAMPANHA DO** MÊS

### Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06

JULHO/2022

http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/ Edição: Liziane Salomão E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com Aprovação: Antônio Neto

Tel: 071-3565-7405

#### Ergonomia no trabalho: confira as dicas que ajudam a preservar a sua saúde na realização das tarefas diárias

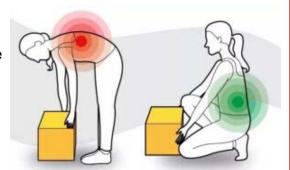
Por vezes é uma peça que estava fora de seu alcance na estante, em outra foi a falta de um apoio para descansar os pés sob o balcão, ou até mesmo por tentar levantar uma caixa pesada sozinho. Pronto, dor nas costas, nos ombros, uso de analgésicos e até afastamento por um período de tempo. Tudo Isso pode ser evitado.

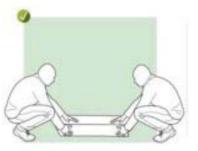
O que é ergonomia?

A ergonomia é uma disciplina que estuda como acontece a interação entre os seres humanos e outros elementos presentes no dia a dia. A ideia é favorecer o bem-estar nas diversas situações que ele desempenha em sua rotina

#### Cuidados pessoais

- Peque a carga o mais próximo do corpo.
- Não flexione o tronco (dobrar a coluna) quando abaixar para pegar uma carga.
- Sempre que for movimentar uma carga a distâncias maiores que 2 metros, utilize um carrinho ou empilhadeira.
- Sempre que for levantar uma carga cujo peso seja maior que 15 kg, peça ajuda a um colega.
- Evite levantar cargas torcendo o tronco para os lados.
- Respeite pausas entre um levantamento e outro, o ideal é manter a frequência de 1 levantamento a cada 5 minutos.
- Não eleve ou transporte cargas acima do nível da cabeça.
- Sempre que for levantar ou movimentar uma carga, mantenha uma postura de base: pernas afastadas umas das outras, joelhos semi flexionados, coluna ereta, braços próximos ao corpo (braços na vertical).
- Na movimentação de carrinhos, prefira empurrar ao invés de puxar.
- Quando estiver movimentando cargas instáveis (bombonas, sacos, ou recipientes com líquido), onde o baricentro se desloca, redobre a atenção quanto a sua postura.







DE PROJETOS





INTERESSES ESPE-CIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

**NESTA EDIÇÃO:** 

**ERGONOMIA** 

**GINASTICA DO GATO** 

COMBATA O MOS-**QUITO** 

**CAMPANHA DO** MÊS

#### Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06 JULHO/2022

Tel: 071-3565-7405 http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/ http://www.mcgengenharia.com/site/ Edição: Liziane Salomão E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com Revisão: Marcelo Matos Aprovação: Antônio Neto



MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS





INTERESSES ESPE-CIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

**NESTA EDIÇÃO:** 

**ERGONOMIA** 

GINASTICA DO GATO

COMBATA O MOS-OUITO

CAMPANHA DO MÊS

## Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06

JULHO/2022

http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/ http://www.mcgengenharia.com/site/ Edição: Liziane Salomão E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com Revisão: Marcelo Matos

Tel: 071-3565-7405

Aprovação: Antônio Neto



MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS





INTERESSES ESPE-CIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

**NESTA EDIÇÃO:** 

**ERGONOMIA** 

GINASTICA DO GATO

COMBATA O MOS-QUITO

CAMPANHA DO MÊS

#### Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06

JULHO/2022

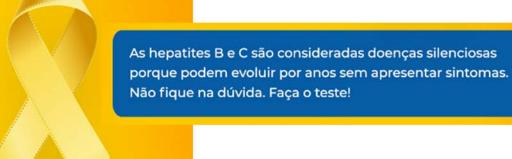
http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/ http://www.mcgengenharia.com/site/ Edição: Liziane Salomão E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com Revisão: Marcelo Matos

Tel: 071-3565-7405

Aprovação: Antônio Neto

# HEPATITES B E C

VOCÊ PODE TER E NÃO SABER



ALÉM DO TESTE, VACINA E TRATAMENTO, TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE TOMAR ALGUNS CUIDADOS:

#### Hepatite C: tem cura.

Faça o teste rápido. Se for necessário, o tratamento é simples, seguro e está disponível no SUS.

A vacinação contra a **Hepatite B** é a melhor forma de prevenção! A vacina e o teste rápido estão disponíveis para todas as pessoas no SUS.

- Não compartilhe com outras pessoas qualquer objeto que possa ter entrado em contato com sangue (seringas, agulhas, alicates de unha, escova de dente, etc.).
- · Use sempre preservativo nas relações sexuais.
- Não compartilhe objetos utilizados para o uso de drogas ou para a injeção de medicamentos.
- Toda gestante deve fazer o teste para as hepatites B e C no pré-natal. No caso da hepatite B, há formas de evitar a transmissão do vírus para a criança. O tratamento para hepatite C não está recomendado na gestação, mas após o parto a mulher poderá ser tratada.