

INTERESSES ESPECIAIS:

- JULHO AMARELO
- CONTROLE
- CUIDADOS

NESTA EDIÇÃO:

Medidas de controle

Postura Correta

Gripe: cuidados

Julho Amarelo

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/07

JULHO/2023

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

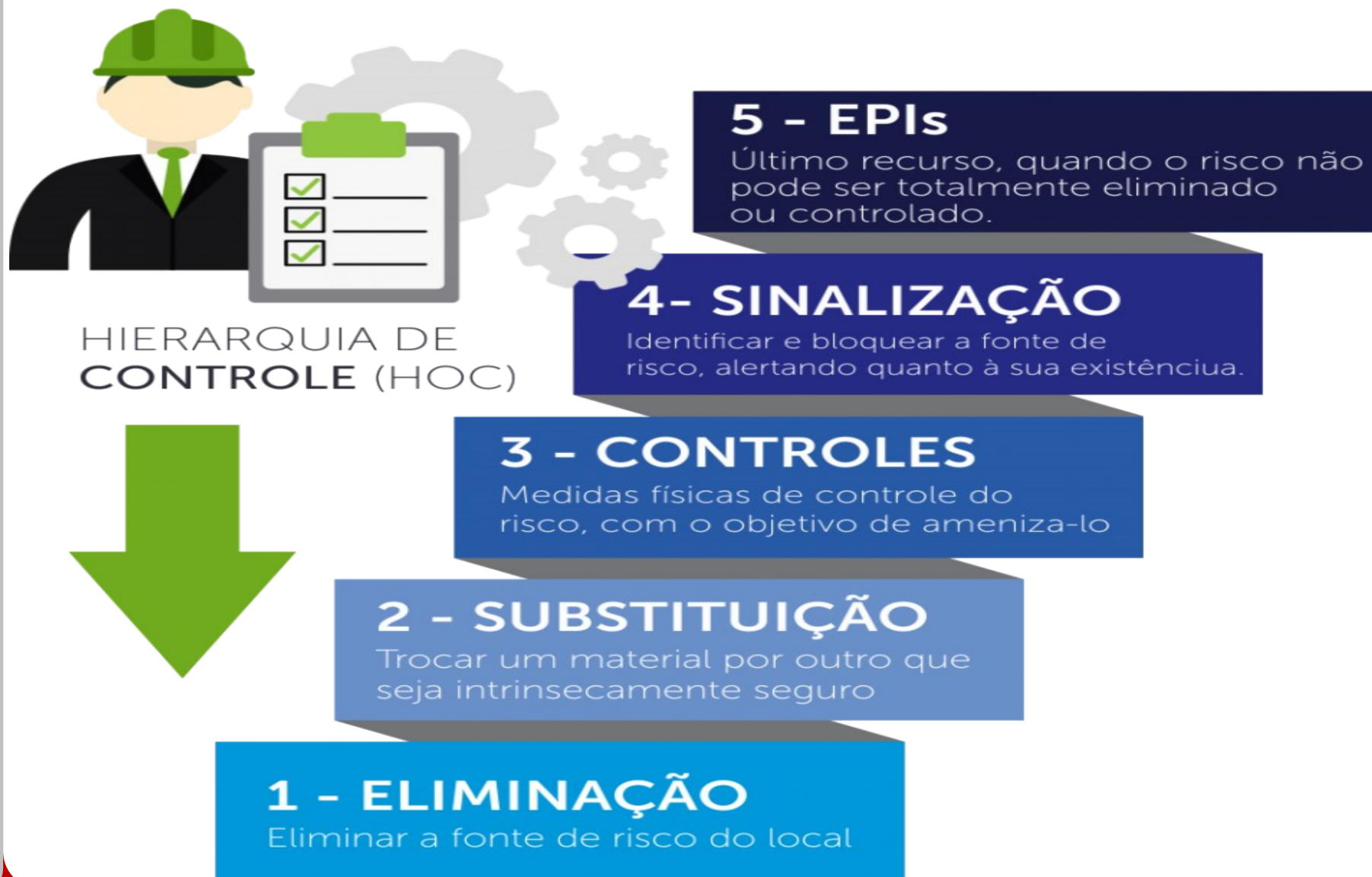
Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

MEDIDAS DE CONTROLE DO RISCO



- JULHO AMARELO
- CONTROLE
- CUIDADOS

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/07

JULHO/2023

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

Postura correta

Correção da fadiga visual

O monitor na vertical, com altura e distância corretas reduz a incidência de reflexos. A distância mínima entre os olhos e a tela, o teclado e o texto deve ser de 50 cm. A cabeça na posição vertical reduz dores e desconforto.

Prevenção da L.E.R./DORT

Punhos e antebraços apoiados em almofadas ergonômicas proporcionam conforto e relaxam os músculos, melhorando a irrigação sanguínea capilar, aliviando gradativamente as dores e lesões nas fases ainda reversíveis.



Cabeça na vertical

(Posição neutra) reduz dores musculares no ombro e pescoço.

Costas apoiadas

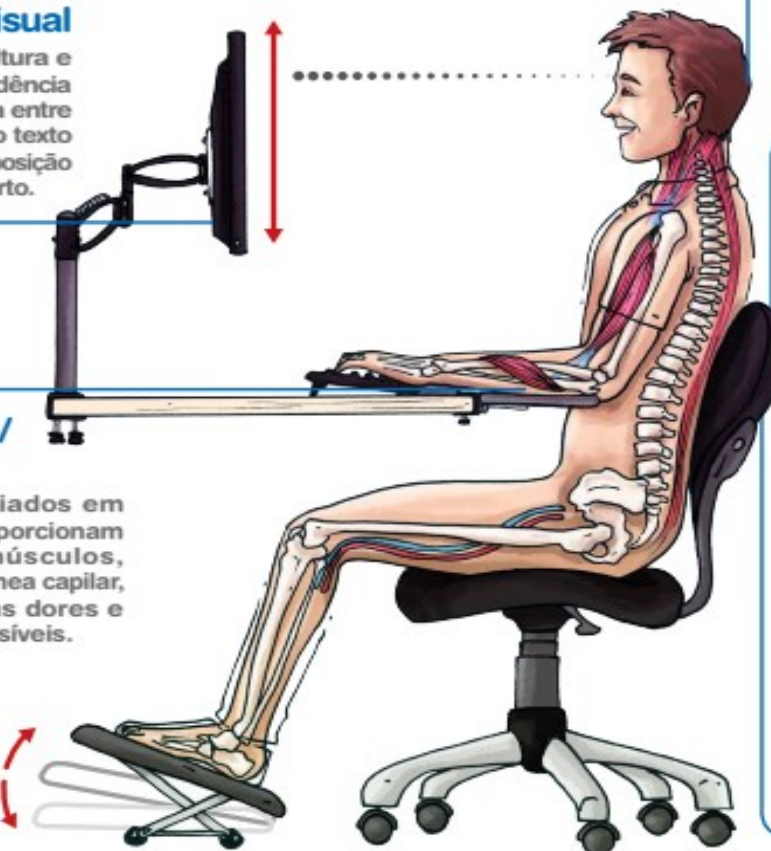
O músculo eretor fica relaxado e o disco intervertebral descomprimido, aliviando dores musculares na coluna cervical.



Músculo eretor relaxado:
Menor compressão

Correção da postura sentada

Pés corretamente apoiados evitam a compressão das artérias e veias femorais melhoram a circulação sanguínea e corrigem a postura, apoiando as costas.



INTERESSES ESPECIAIS:

- JULHO AMARELO
- CONTROLE
- CUIDADOS

NESTA EDIÇÃO:

Medidas de controle

Postura Correta

Gripe: cuidados

Julho Amarelo

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/07

JULHO/2023

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

GRIFE: 6 CUIDADOS BÁSICOS QUE AJUDAM NA PROTEÇÃO



UTILIZE A MÁSCARA
DE PROTEÇÃO FACIAL



LAVE BEM AS MÃOS
COM ÁGUA E SABÃO



USE O ÁLCOOL GEL
PARA HIGIENIZAÇÃO
DAS MÃOS E OBJETOS



MANTENHA OS
AMBIENTES VENTILADOS



EVITE O CONTATO COM
PESSOAS GRIPADAS
OU RESFRIADAS



EVITE LOCAIS
FECHADOS E
AGLOMERAÇÕES

ATENÇÃO: AO OBSERVAR SINTOMAS DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS
(INFLUENZA OU COVID-19) PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO.

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification



INTERESSES ESPECIAIS:

- JULHO AMARELO
- CONTROLE
- CUIDADOS

NESTA EDIÇÃO:
Medidas de controle

Postura Correta

Gripe: cuidados

Julho Amarelo

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/07

JULHO/2023

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

JULHO
AMARELO
Mês de Conscientização
das Hepatites Virais

Faça o teste
rápido nas
Unidades de
Saúde!

