



INTERESSES ESPECI-AIS:

- SETEMBRO AMA-RFIO
- MÃOS
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

DICAS PARA MAN-TER A SAUDE

PROTEÇÃO DAS MÃOS

DEZ PARA VIVER BEM E FELIZ

SETEMBRO AMA-RELO

Mais Conhecimento Gente

EDICÃO: 2023/09 **SETEMBRO/2023**

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

Coleta Seletiva



PAPEL

- Revistas e jornais
- Cadernos e livros
- Caixas de papelão
- Embalagens de papelão
- Sacos de papel
- Embalagens longa vida



PLÁSTICO

- Frascos e embalagens plásticas
- Sacos plásticos
- Garrafas PET
- Utensílios e bringuedos plásticos quebrados
- Isopor



METAL

- Embalagens de alumínio
- Panelas
- Chapas de aço
- Latinhas
- Metais em geral (fios, arames e objetos de cobre)



VIDRO

- Copos
- Potes
- Garrafas
- Cacos de Vidro



ÓLEO DE COZINHA

 Depois de frio, coloque o óleo na garrafa pet e tampe



Os materiais recicláveis limpos poderão ser armazenados em caixas ou em sacos plásticos.



Embrulhe bem cacos de vidro:



· Coloque os vidros separados em caixas ou em sacos bem resistentes para evitar acidentes.



INTERESSES ESPECI-AIS:

- OUTUBRO ROSA
- MEIO AMBIENTE
- DICAS

NESTA EDIÇÃO: COLETA SELETIVA

O VICIO DA TEC-NOLOGIA

DICAS PARA O VE-RAÃO

OUTUBRO ROSA

Mais Conhecimento Gente

EDICÃO: 2023/10

OUTUBRO/2023

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

Obra PANELAS (ORIO5)





Foram 7 meses de obra e um acumulado 27.029,62 HH (homens horas) de exposição ao risco.

Realizados 160 DDS (dialogo diário de SMS) de 15min, totalizado 40 horas de diálogo de segurança.

Realização de simulados como acidentes em trânsito, resgate de vitima na obra, utilização do plano de

comunicação do cliente, como também vários treinamentos relacionados à segurança, Integrações, Briefings.

Trabalho realizado em equipe com um só objetivo alcançado, ACIDENTE ZERO.

Obra entregue ao cliente com qualidade na execução, dentro do prazo planejado e sem eventos indesejados... Fica os Parabéns a todos os envolvidos no projeto.







INTERESSES ESPECI-AIS:

- OUTUBRO ROSA
- MEIO AMBIENTE
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

COLETA SELETIVA

O VICIO DA TEC-**NOLOGIA**

DICAS PARA O VE-RAÃO

OUTUBRO ROSA

Mais Conhecimento Gente

EDICÃO: 2023/10

OUTUBRO/2023

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

Tel: 071-3565-7405







A sensibilidade ao sol pode ser aumentada em função do uso de alguns antibióticos ou analgési-

Bonés e

camisetas

ajudam a

evitar as



Mesmo num dia nublado é possível se ter uma queimadura solar, porque as nuvens não são barreira eficiente para os raios ultravioleta.

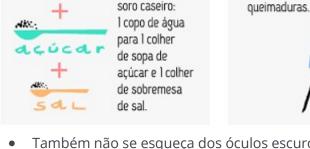
Dicas do dermatologista

- Sempre que possível, evite sair nos horários em que o sol estiver a pino, das 10h às 16h. Prefira sair de manhãzinha ou ao entardecer.
- Use filtro solar, sempre.
- Evite ficar exposto ao sol, procure caminhar pela sombra.
- Prefira uma alimentação leve: frutas suculentas, saladas e, é claro, um sorvetinho para refrescar.
- Mantenha-se hidratado: beba bastante lígüido, a toda hora. Nem espere a sede reclamar.
- Evite bebidas com cafeína, álcool ou muito acúcar. Eles vão fazer com que você perca ainda mais líquido corporal.
- Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos leves e claros.



O pior horário para se expor ao sol é entre as 10h e 15h. Evite.

Use protetor solar com fator de proteção superior a 20, aplicando de 2 em 2 horas e sempre que for à água para manter sua ação.



Em caso de

administre

desidratação.

imediatamente

- Também não se esqueça dos óculos escuros. Mas não adianta ser qualquer um: ele precisa ter proteção ultravioleta total para evitar queimaduras da córnea e da retina, que causam lesões irreversíveis.
- Para se refrescar nos momentos mais críticos procure, se puder, um ambiente público (shopping, biblioteca) com arcondicionado. Mesmo que você não permaneça no local por muito tempo, essa providência vai ajudar a manter seu corpo mais fresco quando você tiver que retornar para o calor



Nunca adormeça ou deixe sua criança dormir exposta ao Sol. Movimentem-se e molhem-se sempre que possível.

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS





INTERESSES ESPECI-AIS:

- OUTUBRO ROSA
- MEIO AMBIENTE
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

COLETA SELETIVA

O VICIO DA TEC-NOLOGIA

DICAS PARA O VE-RAÃO

OUTUBRO ROSA

Mais Conhecimento Gente

EDICÃO: 2023/10

OUTUBRO/2023

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

