

INTERESSES ESPECIAIS:

• SETEMBRO AMARELO

• MÃOS

• DICAS

NESTA EDIÇÃO:

DICAS PARA MANTER A SAUDE

PROTEÇÃO DAS MÃOS

DEZ PARA VIVER BEM E FELIZ

SETEMBRO AMARELO

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 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@mcgengenharia.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 brinquedos plásticos quebrados
- Isopor



METAL

- Embalagens de alumínio
- Painéis
- Chapas de aço
- Latas
- 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 ESPECIAIS:

- OUTUBRO ROSA
- MEIO AMBIENTE
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:
COLETA SELETIVA

O VÍCIO DA TECNOLOGIA

DICAS PARA O VERAÃO

OUTUBRO ROSA

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/10

OUTUBRO/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

Obra PANELAS (ORI05)



Foram 7 meses de obra e um acumulado 27.029,62 HH (homens horas) de exposição ao risco. Realizados 160 DDS (diálogo diário de SMS) de 15min, totalizado 40 horas de diálogo de segurança. Realização de simulados como acidentes em trânsito, resgate de vítima 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 ESPECIAIS:

- OUTUBRO ROSA
- MEIO AMBIENTE
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

COLETA SELETIVA

O VICIO DA TECNOLOGIA

DICAS PARA O VERÃO

OUTUBRO ROSA

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 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@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

DICAS



Hidrate-se
bebendo muita
água e suco
de frutas.



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



Mesmo num dia nub-
lado é possível se ter
uma queimadura solar,
porque as nuvens não
são barreira eficiente
para os raios ultravio-
leta.



Em caso de
desidratação,
administre
imediatamente
soro caseiro:
1 copo de água
para 1 colher
de sopa de
açúcar e 1 colher
de sobremesa
de sal.

Bonés e
camisetas
ajudam a
evitar as
queimaduras.



- 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 ar-condicionado. 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.

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 líquido, a toda hora. Nem espere a sede reclamar.
- Evite bebidas com cafeína, álcool ou muito açúcar. 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.

20 30 40 50



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

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification



INTERESSES ESPECIAIS:

- OUTUBRO ROSA
- MEIO AMBIENTE
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

COLETA SELETIVA

O VICIO DA TECNOLOGIA

DICAS PARA O VERÃO

OUTUBRO ROSA

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 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@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

Outubro Rosa

