

INTERESSES ESPECIAIS:

- Motivação
- Saúde
- Segurança

NESTA EDIÇÃO:

CORONAVIRUS 1

Mensagem 2

DST 3

Como usar a máscara 4

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 20/03

ABRIL

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

CORONAVÍRUS

Entenda os principais sintomas e como evitar o contágio

Sintomas:



febre



tosse



falta de ar

Cuidados:

**Evitar contato com
pessoas doentes**



Lavar bem as mãos



**Cozinhar bem os
alimentos. Não
consumir alimentos
crus**



**Evitar contato
com animais e
produtos de origem
animal**



Como ocorre a contaminação



Os sintomas
podem ou não
aparecer de

2

ou

14

dias



**ainda não há vacina
para o
coronavírus**

5 Práticas de Primeiros Socorros para Acidentes no Trânsito

Neste texto iremos elencar as melhores práticas de primeiros socorros que você deve aplicar caso você se encontre em um acidente no trânsito. Esta questão é muito importante pois os cuidados neste momento tão delicado, podem vir a afetar diretamente a saúde e a vida do acidentado, vamos conferir algumas práticas a seguir.

1. Mantenha a Calma

Definitivamente um dos pontos mais importantes é manter a calma, ao encontrar o acidentado, passe tranquilidade e o ajude a se acalmar caso se encontre em estado de choque. Neste momento a agitação e o desespero podem ser um grande empecilho para o atendimento de primeiros socorros, seja para você que está oferecendo ajuda, como para o sujeito acidentado.



2. Sinalize o Local do Acidente

Primeiramente sinalize o local, coloque a sinalização de acordo com a velocidade da via na qual houve o acidente. Esta prática evita que outros acidentes aconteçam enquanto você socorre a vítima.



3. Peça ajuda

Duas ou mais cabeças funcionam melhor que uma só, certo? Então neste momento tente procurar por ajuda no local que você se encontra e claro, ligue em seguida para a ambulância através do numero 192, para a policia no 190 e/ou bombeiros 193, se necessário.



4. Aguarde pelo Socorro e Observe a Vítima

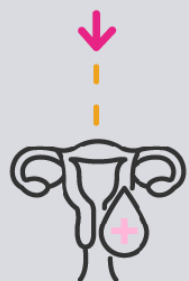
Enquanto espera por ajuda, converse com a vítima, faça perguntas ou deixe a pessoa falar, isto ajudará a mantê-la consciente e facilitará o trabalho dos profissionais. Se possível deixe a vítima aquecida. Evitar aglomeração também pode ajudar na hora do atendimento, peça por gentileza a todos que estão em volta para dar espaço e se distanciar do local.



5. O que você não deve Fazer

É aconselhável que você não encoste na vítima, não dê comida ou bebida, não retire o capacete caso o tenha na cabeça. Somente aja caso você já tenha treinamento para este tipo de situação identifique a necessidade e proceda.





CLAMÍDIA

Normalmente não apresenta sintomas, mas os principais são: fluxo abundante, sangramento anormal e dores ao ter relações sexuais ou a urinar.

GONORRÉIA

Os sintomas são: ardor ao urinar, fluxo vaginal amarelado e irritação do ânus.



SÍFILIS

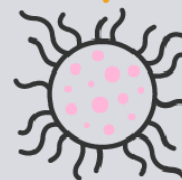
Os sintomas são semelhantes aos da gripe, tornando-se por vezes difícil de identificar.

HERPES GENITAL

Sobre os sintomas: surgem umas úlceras (ou feridas) à volta da vagina, que aí costumam permanecer, muito tempo depois do vírus ter sido contraído.



AS 8 DST mais comuns e seus sintomas



VIH / SIDA

Ataca as células do sistema imunitário, tornando o corpo incapaz de se defender de outras infeções. Os sintomas não surgem de imediato.

TRICOMONÍASE

Os sintomas são corrimento branco ou com mau odor, comichão ou ardor vaginal e desconforto abdominal..



CONDILOMAS (HPV)

Pode chegar a causar cancro do colo do útero, e os seus principais sintomas são o aparecimento de verrugas e mal estar genital.

CANDIDÍASE

Causa sintomas como inflamação vaginal e excesso de corrimento esbranquiçado.



Siga as instruções e saiba como é fácil colocar, ajustar e verificar a vedação do seu respirador:



Passo 1: Retire o respirador da embalagem individual.



Passo 2: Abra o respirador puxando as abas superior e inferior com as duas mãos, formando uma concha.



Passo 3: Vire-o para baixo de modo que os elásticos fiquem separados quando as abas estiverem abertas.



Passo 4: Segure os dois elásticos e leve o respirador ao rosto, de modo que a aba inferior fique em contato com o queixo e que a espuma esteja sobre o nariz.



Passo 5: Puxe o elástico inferior, ajustando-o atrás do pescoço e abaixo das orelhas. Ajuste o elástico superior bem no alto da cabeça, acima das orelhas.



Passo 6: Certifique-se que a aba inferior esteja bem colocada e sem dobras no queixo.



Passo 7: Deslize as pontas dos dedos por toda a extensão do clipe nasal (peça metálica recoberta), moldando-o de acordo com o formato do nariz.



Passo 8: Antes de cada uso, execute um teste de verificação de vedação de pressão positiva e negativa. Para a verificação de pressão positiva, exale suavemente.

Para a de pressão negativa, inale suavemente. Se houver vazamento de ar em volta do nariz ou nas bordas do respirador, reajuste-o de acordo com as instruções.