



FÉRIAS ESCOLARES



Dicas para evitar acidentes nas férias escolares

Página 2

Uso do computador e saúde

Página 4

Doenças de inverno

Página 3

FÉRIAS ESCOLARES: DICAS PARA EVITAR ACIDENTES COM CRIANÇAS DURANTE O RECESSO

As férias escolares chegaram, e as crianças estão ansiosas para aproveitar ao máximo este período de descanso. Para garantir que nada atrapalhe a diversão, é essencial que pais, familiares e responsáveis estejam atentos e adotem medidas de segurança para prevenir acidentes.

FAÇA UMA INSPEÇÃO DE SEGURANÇA EM CASA OU NO LOCAL DE HOSPEDAGEM

Se você vai passar um tempo na casa de familiares ou amigos, esteja ainda mais atento às crianças, pois os anfitriões podem não ter preparado o ambiente para evitar acidentes. Inspeccione cada cômodo ao qual as crianças terão acesso, especialmente em relação a produtos de limpeza, higiene e medicamentos.

Em casas de familiares, amigos, hotéis ou pousadas, verifique se as janelas e sacadas possuem redes ou grades de proteção. Se não, certifique-se de que possam ser trancadas ou encontre uma maneira de impedir o acesso das crianças a esses locais.

FAÇA UMA INSPEÇÃO DE SEGURANÇA EM CASA OU NO LOCAL DE HOSPEDAGEM

Sempre que transportar uma criança de carro, seja em um passeio curto ou em uma viagem longa, utilize o equipamento de segurança adequado à faixa etária, peso e altura da criança: bebê conforto, cadeirinha ou assento de elevação. Esses dispositivos são essenciais e obrigatórios para garantir a segurança das crianças em caso de colisão, podendo reduzir em até 71% o risco de morte.



SUPERVISÃO CONSTANTE EM PISCINAS, PRAIAS E RIOS

Para garantir a segurança das crianças em ambientes aquáticos, a supervisão constante de um adulto é fundamental. O equipamento de segurança mais recomendado é o colete salva-vidas, pois boias infláveis podem dar uma falsa sensação de segurança.

O afogamento é um acidente rápido e silencioso, e é a principal causa de morte acidental de crianças de um a quatro anos no Brasil. Mantenha sempre a atenção nas crianças, vista-as com coletes salva-vidas e verifique a presença de salva-vidas no local.

SEGURANÇA EM PARQUINHOS, BRINQUEDOTECAS E OUTRAS ATIVIDADES

As férias são ideais para levar as crianças a novas atividades, como parques e praças. Antes de permitir que brinquem, verifique as condições de segurança dos brinquedos e equipamentos, e se há monitores no local.



DOENÇAS DE INVERNO: CONHECENDO PARA EVITAR!

O inverno começou oficialmente em 21 de junho. Com a queda abrupta das temperaturas, surgem alguns problemas de saúde, frequentemente relacionados a alergias e doenças respiratórias. Entre os mais comuns estão gripe, bronquite, pneumonia, asma, rinite, sinusite, amigdalite e otite (dor de ouvido).

As doenças respiratórias são causadas pelo aumento do ar seco, que facilita a assimilação de partículas poluentes. Essas doenças afetam mais as crianças do que os adultos, especialmente aquelas que vivem perto de indústrias e fábricas. Apesar dos filtros antipoluentes, o ar nessas áreas ainda não é 100% puro. A alta concentração de poluentes atmosféricos pode danificar o aparelho respiratório, causando sintomas como dor de garganta, dor ao engolir, fadiga, dor no peito, tosse seca, falta de ar, espirros e nariz entupido.

Durante esta época você não deve expor seus anticorpos a desafios desnecessários. Prefira beber água em temperatura ambiente. Inclua frutas ricas em vitamina C na sua dieta, pois são uma prioridade alimentar. Mel com própolis é um excelente remédio natural.

Uma ação estratégica é manter os ambientes ventilados; por exemplo, nos ônibus, metrô, táxi e lugares fechados tente abrir um pouco as janelas.

Preste atenção às variações de temperatura. Em casa, no trabalho e em outros ambientes fechados, é comum sentir abafamento e dificuldade para respirar. No entanto, ao sair desses locais, a queda brusca de temperatura pode favorecer o aparecimento de doenças, conhecido como "choque térmico".



Use soro fisiológico para olhos e narinas, em caso de irritação; se quiser use vaporização para auxiliar o aparelho respiratório.



USO DO COMPUTADOR: COMO MANTER A SAÚDE



A utilização da tecnologia no ambiente de trabalho tem se tornado cada vez mais comum, muitas vezes contribuindo para o aumento da produtividade e a melhoria na qualidade profissional. No entanto, em prol desse avanço, é frequente que o profissional acabe negligenciando seu bem-estar, colocando sua saúde em segundo plano.

A maioria dos trabalhadores que utiliza computadores diariamente passa a maior parte do tempo sentada, levantando-se apenas para ir ao banheiro. Esse hábito de permanecer na mesma posição pode ser perigoso para a saúde. Além disso, muitos se alimentam mal por não disporem de tempo suficiente para fazer uma refeição adequada, o que frequentemente resulta em ganho de peso.

Como evitar problemas como Síndrome da Visão de Computador, problemas de coluna, tendinites ou lombalgias quando o uso do computador é essencial e o trabalhador não pode deixar de utilizá-lo?

- Posicione o monitor de 50 a 60 cm dos seus olhos, com o topo na altura dos olhos ou abaixo. Nunca acima da linha dos olhos;
- Mantenha a tela do computador sempre limpa;
- Para cada hora de trabalho descanse cinco minutos olhando para longe;
- Se você tiver algum problema de visão como miopia, astigmatismo, hipermetropia, etc., certifique-se de estar com os óculos corretos;
- Levante-se de tempos em tempos;
- Mantenha o mouse a uma distância adequada.



PASSANDO A LIMPO

Croll Empreendimentos Comerciais e Serviços LTDA.

Edição, Redação e Editoração: SB Mídias Sociais

Distribuição: Croll Empreendimentos

Diretora administrativa: Tamara Lizie

