



Doenças de inverno: desconforto que pode ser evitado com poucos cuidados

O inverno está aí com seus dias e noites mais gelados. E é só o frio chegar para se fazerem presentes doenças como gripe, resfriado, alergia, asma, pneumonia e bronquite, além de muitas outras. Isso ocorre porque, se a temperatura cai, aparecem as condi-

ções favoráveis ao surgimento destes problemas. O ar fica mais seco e, ao respirarmos, reduzimos o nível de umidade no interior das nossas vias respiratórias — nariz, garganta e pulmões, que se interligam aos canais dos ouvidos —, criando as condições ideais para

que vírus e bactérias se instalem e se proliferem em enorme velocidade.

Daí para a manifestação de corizas, nariz entupido, sinusites, rinites e muitos outros tipos de enfermidades é um pulo. Algumas vêm associadas a febres, enxaquecas, dores em todo o corpo e diversos problemas físicos. E não escolhem suas vítimas, pois, apesar de atacarem principalmente crianças e pessoas idosas, basta alguém se descuidar para o sofrimento se instalar. Pode não parecer, mas é uma época do ano em que a pele sofre bastante — assim como os cabelos. E a responsável por isso é a baixa umidade do ambiente, uma vez que o inverno concentra os meses mais secos do ano.

A seguir, listamos algumas dicas para evitar estes tipos de problemas:

1 Todas as roupas de inverno — cobertores, agasalhos, malhas de lã etc. —, que ficam guardadas em armários meses e meses, devem ser

arejadas e lavadas antes de serem usadas. Isto evita que tenhamos contato com elementos causadoras principalmente de alergias, que nelas se instalam durante os longos períodos que não vêm a luz do Sol.

2 Areje e limpe bem todos os ambientes, livrando-os de poeira e de mofo. Abra as janelas e deixe as cortinas bem expostas, para que o ar circule e o Sol possa entrar. Ao limpar a casa ou escritório, prefira aspirador de pó e pano úmido. Não use vassoura e muito menos espanador naquilo que tem facilidade de reter pó: carpetes, tapetes e cortinas pesadas.

3 Não permaneça muito tempo em locais fechados, ou com a circulação de ar restrita, e com grande quantidade de pessoas. A maioria dos germes responsáveis pelas doenças de inverno são disseminados pela respiração. Não fume ou se aproxime de pessoas fumando. Faça exercícios em locais livres de poluição ou de substâncias que podem causar espirros.

4 Mantenha uma alimentação saudável, com adequada ingestão de líquidos. Idosos tendem a beber menos água nesta época do ano, o que favorece a desidratação e contribui para o ressecamento das vias respiratórias. Evite banhos muito quentes e demorados. A variação brutal de temperatura é condição propícia à proliferação de vírus e bactérias.

Atividades da filial de Vitória

PALESTRA

Proteção dos olhos

27 de julho de 2009

8:00 horas

Estação Bombeamento Águas Pluviais
Santa Lúcia



Olhos: acidentes simples podem levar à cegueiras

O trabalhador que atua em construção civil, montagens mecânicas, instalações elétricas e diversos outros tipos de serviços em que são lançadas ao ar partículas sólidas, faíscas de soldagem e outros formas de agentes agressivos à vista humana não pode se descuidar e deixar de lado os equipamentos de proteção aos olhos. Entre máscaras e óculos, eles têm modelos bastantes variados, cada um apropriado para a atividade que está sendo desenvolvida pelo profissional.

Como é sempre melhor prevenir do que remediar, nunca é por demais lembrar que lesões oculares simples podem gerar problemas visuais permanentes. E funcionários que não levam isso a sério sentem na pele a seguinte estatística: 12% destes tipos de acidentes acabam em lesões irreversíveis. Boa parte leva à cegueira total. Por isso, é importante manter o respeito às normas de segurança da empresa e usar os EPI corretos, mesmo que possam parecer desconfortáveis.

Aniversariantes de julho

1º

Ozéias O de Sá Ozório
Valmir O dos Santos

17

Silas da S Simões

20

Alan E Santos Damásio

26

Jessica Vicente Guanandy

31

Edisto Luiz Ribeiro Júnior