

O Parada Obrigatória agradece a colaboração



PREVENÇÃO GRIPE A

Segundo os jornais, vamos ter um surto de gripe. O Dr. Vinay Goyal ALERTA para minimizar o número de casos da Gripe A, causada pelo vírus H1N1.

"As únicas vias de acesso para o vírus da gripe são as narinas, a boca e a garganta. Em relação a esta epidemia tão vastamente propagada, apesar de todas as precauções, é praticamente impossível não estar em contato com portadores do vírus que a promove. Contudo, alerta para o seguinte: o problema real não é tanto o contato com o vírus, mas a sua proliferação. Enquanto estamos em boa saúde e não apresentamos sintomas de infecção da gripe A (H1N1), há precauções a serem tomadas para evitar a proliferação do vírus, o agravamento dos sintomas e o desenvolvimento das infecções secundárias. Infelizmente, estas precauções, relativamente simples, não são divulgadas suficientemente na maior parte das comunicações oficiais.

Porque será? Por ser barato demais e não haver lucros?

Eis algumas precauções:

1. Como mencionado na maior parte das publicidades, lave as mãos frequentemente.



2. Evite, na medida do possível, tocar no rosto com as mãos.

3. Duas vezes por dia, sobretudo quando esteve em contato com outras pessoas, ou quando chegar em casa, faça gargarejos com água morna contendo sal de cozinha. Decorrem normalmente 2 a 3 dias entre o momento em que a garganta e as narinas são infectadas e o aparecimento dos sintomas. Os gargarejos feitos regularmente podem prevenir a proliferação do vírus. De certa maneira, os gargarejos com água salgada têm o mesmo efeito, numa pessoa em estado saudável, que a vacina sobre uma pessoa infectada. Não devemos subestimar este método preventivo simples, barato e eficaz. Os vírus não suportam a água morna contendo sais.

4. Ao menos uma vez por dia, à noite, por exemplo, limpe as narinas com a água morna e sal. Assoe o nariz com vigor, e, em seguida, com um cotonete para ouvidos (ou um pouco de algodão) mergulhado numa solução de água morna com sal, passe nas duas narinas. Este é um outro método eficaz para diminuir a propagação do vírus. O uso de potes nasais para limpeza das narinas, contendo água morna e sal de cozinha, é um excelente método para retirar as impurezas que albergam os vírus e bactérias; trata-se de um costume milenar, da Índia.

5. Reforce o seu sistema imunitário comendo alimentos ricos em vitamina C. Se a vitamina C for tomada sob a forma de pastilhas ou comprimidos, assegure-se de que contém Zinco, a fim de acelerar a absorção da vitamina C.

6. Beba tanto quanto possível bebidas quentes (chás, café, infusões etc.). As bebidas quentes limpam os vírus que podem se encontrar depositados na garganta e em seguida depositam-nos no estômago onde não podem sobreviver, devido o pH local ser ácido, o que evita a sua proliferação."

PA 6 HOMENAGEM AOS COLABORADORES POR TEMPO DE EMPRESA



Antônio



Arioaldo



Candido

25 Anos		
Antonio Carlos	Cobrador	01/04/1991
Arioaldo de Oliveira	Cobrador	19/04/1991
Candido Praxedes	Cobrador	04/04/1991

20 Anos		
José Paulo	Cobrador	08/04/1996
Oneide Adriano	Motorista	03/04/1996

15 Anos		
Vanderlei Roza	Cobrador	23/04/2001
Antonio dos Santos	Motorista	18/04/2001
Fausto Inacio	Motorista	07/04/2001
João Amir	Motorista	04/04/2001
Mauro Alberto	Motorista	12/04/2001

10 Anos		
Amauri Vieira	Motorista	07/04/2006
Luciano Lopes	Motorista	25/04/2006



José



Oneide



Vanderlei



Antonio



Fausto



João



Mauro



Amauri



Luciano



Gostaríamos de elogiar o trabalho da equipe da limpeza noturna dos veículos, pois o carro 6570 passou por uma limpeza bem adequada, desencardimento tanto interno quanto externo.



Agora é só manter a limpeza para ficar 100%! Falo em meu nome e em nome do motorista Walter Lemes.

Sandra Fraga - Cobradora

"Gostaria de elogiar a colega Joice Padilha pelo bom atendimento prestado aos colaboradores. Todas às vezes que fui até à Tecnologia da Gestão - TG fui muito bem atendido por ela. Muito obrigado e parabéns!"

Volmir Dantro - Motorista



ANIVERSÁRIOS DE 01 a 15 DE ABRIL

OPERACIONAL

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 Michael Rodrigues | 12 Edegar Severo |
| 4 Adriano Dornelles | 13 Moureci Moraes |
| 5 Norma Carvalho | 13 Nilton Rodrigues |
| 5 Sidinei Silva | 13 Jerri Santos |
| 6 Fernando Freitas | 14 Marco Santana |
| 6 Ivan Garcia | 15 Jose Marcelino |
| 9 Regis Burgel | 15 Laura Portela |
| 9 Leopoldo Ramos | 15 Ederson Gomes |
| 10 Luis Munitor | |
| 10 Edson Farias | |
| 10 Manoel Santos | |

ADMINISTRATIVO

- 2 Joice Padilha
7 Juan Morales

MANUTENÇÃO

- 12 Darlan Silva

