

Contra a gripe, previna!

Cuidados simples ainda são a melhor maneira de evitar o vírus da gripe. Saiba como se prevenir.

Por Trajano Budola

O inverno está aí e nunca é demais lembrar: a prevenção é sempre o melhor remédio! Manter frestas abertas nas janelas no trabalho ainda é uma das dicas mais importantes para se evitar o vírus da influenza sazonal. Ou seja, o vírus da gripe. Para evitar contaminações, a Secretaria da Saúde (SESA) recomenda alguns cuidados básicos, como lavar as mãos constantemente, cobrir a boca com as mãos e lenços, ou a mangas da própria roupa, quando espirrar ou tossir.

São atenções simples, mas que podem ajudar muito no combate à proliferação do vírus. Para quem já sente o baque que a gripe traz, fica o alerta de procurar logo seu médico ou a unidade de saúde mais próxima. Temperatura do corpo acima de 38° e tosse, mesmo que não seja acompanhada de dor de garganta, podem ser sintomas. Nestes casos, não custa verificar.

E nada de compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal. Nem a bomba do chimarrão está liberada! Quem estiver com qualquer sintoma de gripe deve evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas. É fácil prevenir, só é preciso estar sempre atento. Mais informações sobre a gripe, cuidados com ela e ainda sobre o antigripal indicado para o tratamento podem ser encontradas no site da SESA: www.saude.pr.gov.br ou pelo telefone **0800 643 84 84**.



Abra as janelas e deixe o ar entrar em casa, no trabalho, na escola, nos ônibus, etc.



Quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável. Não compartilhe objetos de uso pessoal como copos, talheres e toalhas.



Lave as mãos depois de tossir ou espirrar, usar o banheiro, tocar objetos de uso coletivo, como trincos, corrimãos, etc.

Siga o **@Deputado**

 facebook.com/GutoSilvaOficial

 instagram.com/gutosilva1

 twitter.com/gutosilva1

 Busque por Deputado Estadual Guto Silva

 www.gutosilva.com.br



Guto Silva ▾

Hoje · 🌐

Dia de Festa Junina! 🎉
Meus caipirinhas estavam a mil por hora ❤️

#chicoenana

👍 Curtir 💬 Comentar ➔ Compartilhar

Escrever um comentário...

Foto: Pedro de Oliveira



Bom exemplo!

A equipe da Diretoria de Assistência ao Plenário (DAP) deu um ótimo exemplo. Os servidores se juntaram e levaram cerca de 30 cobertores para a Campanha do Agasalho 2018 do Provopar, que tem a Assembleia como uma das parceiras. As peças arrecadadas pelo mutirão foram deixadas na caixa de papelão da entrada do prédio do Plenário. E você? Já fez a sua doação? Os pontos de doações estão nas principais entradas aqui da Assembleia. Aproveite para colaborar com quem precisa!



ESCOLA DO LEGISLATIVO

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARANÁ

Como o autoconhecimento pode aumentar sua satisfação no trabalho

PALESTRANTE:



Andrey Orloski

Master Coach. Formação e Certificação Internacional em Professional, Executive, Master, Team e Leader Coach Certification - todos pela International Association of Coaching. Formação e Licenciamento em International Leader Coach Certification pela Companhia LeaderArt International. Graduado em Engenharia pela Universidade Estadual de Ponta Grossa.

DATA: 10 de julho | **HORÁRIO:** 10 horas | **LOCAL:** Plenarinho
CARGA HORÁRIA: 2 horas complementares

INSCRIÇÕES: www.alep.pr.gov.br/escoladolegislativo



Agenda da Semana

Segunda-feira (09/07)

8h30: Plenarinho - Audiência Pública "Legalidade da concessão de apoio cultural para as Rádios Comunitárias".

13h30: Auditório Legislativo - Reunião extraordinária da CCJ.

14h30: Sessão Plenária.

17 horas: Sala Arnaldo Busato - Reunião da Comissão de Defesa dos Direitos da Juventude.

19 horas: Plenarinho - Seminário "Redes Sustentáveis de Cultura de Paz".

Terça-feira (10/07)

10 horas: Auditório Legislativo - Audiência Pública "Queda do IDEB: Reflexo da Corrupção na Educação do Paraná".

10 horas: Plenarinho - Escola do Legislativo - Palestra "Como o autoconhecimento pode aumentar sua satisfação no Trabalho".

11h30: Espaço Ecumênico - Grupo de Oração Fonte de Misericórdia.

13h30: Auditório Legislativo - Reunião da CCJ.

14h30: Sessão Plenária.

17 horas: Sala Arnaldo Busato - Reunião da Comissão de Defesa dos Direitos da Criança, do Adolescente, do Idoso e da Pessoa com Deficiência - CRIAI.

17 horas: Sala Arnaldo Busato - Reunião da Comissão de Ecologia, Meio Ambiente e Proteção aos Animais.

Quarta-feira (11/07)

14h30: Sessão Plenária.

Quinta-feira (12/07)

18 horas: Plenário - Lançamento da Semana do Avivamento.

Sexta-feira (13/07)

12 horas: Espaço Ecumênico - Culto de Oração e Estudo da Bíblia - Igreja Adventista do Sétimo Dia e Novo Tempo Canal da Esperança.

Agenda sujeita a alterações

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

Telefone: 3350-4353 - imprensa@alep.pr.gov.br

Edição: Eduardo Santana | Diagramação: Vinícius Leme

Impressão: Sérgio Oliveira - Arte Final