

## É melhor prevenir

*No frio a tentação é manter o calor dentro das salas com as janelas bem vedadas. Mas o ideal, segundo o Serviço Médico da Assembleia, é deixar sempre uma fresta aberta para que o ar circule e não exponha os servidores à gripe e às doenças respiratórias.*

Por Trajano Budola

Quando o inverno aperta, todo mundo sente. O vento frio força as pessoas a fecharem as janelas, seja de casa, dos carros, dos ônibus ou das salas de trabalho. Sempre é bom lembrar: isso é um perigo! Manter os ambientes ventilados é fundamental para atravessar os períodos gelados com saúde e disposição para o rendimento no serviço. A Assembleia conta com o Serviço Médico sempre pronto a atender qualquer eventualidade, mas a prevenção ainda é o melhor remédio.

O alerta maior é com a gripe, dos tipos H1N1 e Influenza A (H3) Sazonal. Quem dá a dica para deixar esse risco para fora das portas é o médico da Casa, Alexandre Caron. “O ambiente arejado, aberto, evita a acumulação de bactérias e vírus. O ar-condicionado precisa estar sempre bem limpo, para afastar as alergias causadas pelos ácaros. O ideal, então, é deixar uma fresta na janela, para fazer o ar circular”, explica.

Ainda é preciso prestar atenção para não disseminar vírus que contaminem os colegas. “Se você espirrar, é preciso lavar a mão, porque o vírus da gripe pode ser transmitido por um aperto de mão ou pelo contato em uma maçaneta, no mouse do computador ou até nas máquinas de ponto digitais”, reafirma o médico.

Outra sugestão para que os vírus não se espalhem com mais intensidade, é colocar as mãos ou mesmo partes das roupas na frente do rosto ao espirrar e tossir. A Alep tem vários dispositivos de álcool gel espalhados nos corredores, o que também auxilia na limpeza das mãos. “São recomendações básicas, mas que ajudam muito”, conta Caron.

## Prevenção



## Sin- to- mas

Dores no corpo



Fadiga

Inflamação da garganta

Febre

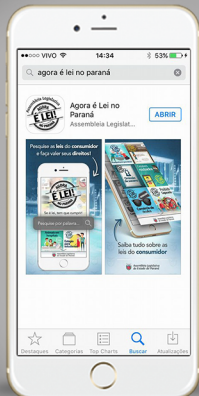


Calafrio



Tosse

# Baixe grátis nosso app Agora é Lei no Paraná



Acesse  **App Store** ou  **Google play** e digite **Agora é Lei no Paraná**



Pesquise por palavra ou categoria e clique na ilustração



Com a lei na mão, exija seus direitos em lojas, bancos, supermercados, hospitais e restaurantes

*Se é lei tem que cumprir!*

# ATENÇÃO! SERVIDOR!



A Diretoria de Pessoal comunica que todos os servidores da Assembleia Legislativa do Paraná deverão apresentar a Declaração de Bens e Valores que compõem o seu patrimônio privado e de seus dependentes para fins de arquivamento junto à Diretoria. A declaração é referente ao ano de 2016 e deverá ser entregue entre os dias **1º e 31 de agosto**, na própria Diretoria de Pessoal, localizada no 3º andar do Prédio Administrativo. A entrega da declaração ocorre por força do artigo 13 da Lei Federal nº 8.429/92. O formulário para a prestação das informações solicitadas já está disponível na Diretoria de Pessoal.

Mais informações podem ser obtidas no ramal 4080.

**ESPALHE CALOR**  
CAMPANHA DO AGASALHO 2017

**Doe roupas, agasalhos e, principalmente, cobertores.**

Deixe em uma das caixas de papelão que foram colocadas nas principais entradas da Assembleia.



## II SEMINÁRIO DA ESCOLA DO LEGISLATIVO - PODER LEGISLATIVO E DEMOCRACIA CONTEMPORÂNEA

Mesa de abertura: Reforma Política  
Prof. Dr. Emerson Cervi (UFPR)  
Prof. Dr. Bruno Pinheiro Reis (UFMG)

**DATA:**  
10 DE AGOSTO  
**LOCAL:**  
PLENARINHO

Submissões **PRORROGADAS** até 30 de julho

Informações e inscrições:  
[www.alep.pr.gov.br/escoladolegislativo](http://www.alep.pr.gov.br/escoladolegislativo)

