

27 de julho é o dia Nacional da Prevenção do Acidente de Trabalho

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) diz que o Brasil ocupa a quarta posição do ranking mundial de acidentes e doenças de trabalho, com cerca de 2.500 óbitos por ano. De acordo com a lei 8.213/91, três pilares compõem os acidentes ocupacionais: Acidente de trabalho, doença profissional e enfermidade.

Os casos de doenças do trabalho registradas entre 2007 e 2017 somam 1.324.752. Entre essas doenças constam: Casos de LER/Dort (Lesão por esforço repetitivo); casos de transtornos mentais; casos de perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR); dermatose ocupacional (doença da pele causada pelo contato com agentes e produtos físicos e químicos); casos de pneumoconiose (doença pulmonar ocupacional causada pela inalação de poeiras inorgânicas, geralmente associada a trabalho em metalúrgicas, construtoras, mecânicas ou minas) e câncer ocupacional.

Os acidentes podem ser causados por fatores naturais ou por falta de medidas de proteção. Por isso, é fundamental o uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e a realização de exames médicos periódicos, além de formas de prevenção, como: Não executar atividade para a qual não está habilitado, não improvisar ferramentas e não deixar objetos caídos no chão.

Para os profissionais de saúde, que salvam vidas, é ainda mais importante evitar os acidentes de trabalho. A conscientização dos profissionais e o esforço para aplicar medidas de segurança são as melhores medidas de prevenção.

No dia 27 de julho, no Brasil, é o Dia Nacional De Prevenção de Acidentes de Trabalho que mostra a necessidade de adoção de medidas e ações preventivas para mudar o número de mortes entre os trabalhadores no Brasil.

A CIPA

Como forma de prevenir acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, a CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) é composta por representantes do empregador e dos empregados.

As ações preventivas por parte da CIPA consistem em observar e expor as condições de riscos nos ambientes de trabalho; solicitar medidas para diminuir e extinguir os riscos existentes ou até mesmo neutraliza-los; debater os acidentes ocorridos, solicitando medidas que previnam acidentes parecidos e ainda, guiar os demais trabalhadores quanto à prevenção de futuros acidentes na SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes).

A SAP é um dos poucos órgãos públicos que tem a CIPA em todas as suas unidades.



Como se prevenir do novo Coronavírus no seu ambiente de trabalho

O número de infectados pelo COVID-19 segue aumentando em São Paulo e a prevenção é a melhor maneira de não se contaminar com o vírus. Por isso, no ambiente de trabalho é importante ficar atento a maneiras de se cuidar e evitar o contágio.

1. Lave sempre as mãos com sabão até a metade do pulso

Como muitas pessoas entram em contato com os mesmos objetos, maçanetas e móveis, é importante sempre estar lavando as mãos para evitar um possível contato com o vírus. Para impedir a transmissão e contato com o vírus, é fundamental o uso de sabão ou sabonete, preferencialmente o líquido.

2. Álcool em gel é um aliado

O álcool funciona para prevenir a infecção por doenças respiratórias virais como a gripe e a Síndrome Respiratória Aguda, causada pelo CoronaVírus. Sempre passe antes e depois de encostar em áreas como olhos, nariz e boca.

3. Se for tossir ou espirrar, use a parte interna do cotovelo como proteção

Espirrar ou tossir na mão pode ser muito arriscado, já que elas tocarão objetos, móveis e maçanetas, além de entrar facilmente em contato com outras pessoas. Isso não acontece com a parte interna do cotovelo.

6. Limpe os objetos com álcool

Cadeiras, mesas, telefones, teclados computadores e outros equipamentos precisam ser higienizados com pano e desinfetante regularmente (a contaminação de superfícies é uma das principais formas de transmissão de COVID-19).

7. Use lenços descartáveis caso esteja com nariz escorrendo

Usar toalhas ou lenços não descartáveis podem ser arriscados, pois podem encostar em pessoas e objetos, tendo chance de transmissão.

8. Na dúvida, mantenha as janelas abertas e evite multidões

A ventilação natural pode colaborar para evitar a infecção pelo vírus. Atente-se também às multidões, pois alguém pode já estar infectado sem apresentar os sintomas.

9. Se informe sobre os métodos de prevenção

Não esqueça de sempre se atualizar sobre o vírus e os métodos de prevenção para cuidar de você e das pessoas ao seu redor.

10. Procure um médico se apresentar sintomas

Se você apresentar sintomas como febre, tosse e dificuldade para respirar, procure o médico mais perto.

CORONAVÍRUS





HEPATITES VIRAIS

PREVINA-SE • VACINE-SE • FAÇA O TESTE

A importância de prevenir a Hepatite é lembrada no Julho Amarelo

A Hepatite é uma doença que atinge o fígado e têm diversos tipos e sintomas. O Ministério da saúde registrou, entre os anos de 1999 e 2018, 632.814 casos de hepatites virais no Brasil, cerca de 26% desses casos foram de Hepatite A, 37% de Hepatite B e 36 % de Hepatite C. Até 2017 mais de 70 mil pessoas morreram devido à doença.

A Hepatite é uma inflamação que ataca o fígado e pode causar alterações leves, moderadas ou graves e, na maioria das vezes, não apresentam sintomas. Em pessoas que se manifestam, os sintomas podem ser: cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras.

Os testes rápidos para a detecção da infecção pelos vírus B ou C, estão disponíveis no SUS para toda a população. Todas as pessoas precisam ser testadas pelo menos uma vez na vida para esses tipos de hepatite. Já as populações mais vulneráveis precisam ser testadas periodicamente.

Hepatite A: É o tipo de hepatite que tem o maior número de casos, está relacionada às condições de saneamento básico e de higiene. É uma infecção leve, se cura sozinha e existe vacina.

Hepatite B: É o segundo tipo com maior incidência. Pode ser transmitido por via sexual e contato sanguíneo. A forma de prevenção para a hepatite B é a vacina, associada ao uso do preservativo.

Hepatite C: A principal forma de transmissão é o contato com sangue. A hepatite C é a principal causa de transplantes de fígado, a doença pode causar cirrose, câncer de fígado e morte. Não contém vacina para sua prevenção.

Hepatite D: Ocorre apenas em pacientes infectados pelo vírus da hepatite B. A vacinação contra a hepatite B também protege da infecção com a hepatite D.

Hepatite E: Causada pelo vírus da hepatite E (VHE) e transmitida por via digestiva, provoca grandes epidemias em certas regiões. A hepatite E não se torna crônica, porém, mulheres grávidas que forem infectadas podem apresentar formas mais graves da doença.

Algumas formas de prevenção contra o vírus da Hepatite é não compartilhar agulhas, seringas ou objetos cortantes. Frequentar salões de beleza onde navalhas e alicates são esterilizados de maneira correta. Sessões de acupuntura, piercings e tatuagens devem ser realizados somente com materiais descartáveis ou estéreis.

O Julho amarelo tem como objetivo reforçar as ações de vigilância, prevenção e controle das hepatites virais, além de conscientizar a população sobre suas formas de contágio.

O mês de Julho alerta para a falta de cuidado com os olhos

A falta de cuidado com os olhos é um alerta que o Ministério da Saúde faz no mês de julho. Esse descuido pode causar complicações na visão, por isso é importante seguir alguns cuidados básicos de rotina que podem fazer a diferença no cuidado com os olhos.

- ❑ Não espere apresentar sintomas para procurar um médico. Manter consultas frequentes ao oftalmologista pode ajudar na prevenção de problemas oculares e até a detectar doenças que não causam sintomas.
- ❑ Alguns sintomas como: lacrimejamento, principalmente durante ou após realizar atividades que exigem esforço visual como ver televisão, ler, desenhar, entre outros; Olho Vermelho; Secreção; Crostas nos Cílios; Aperta ou arregala os olhos para enxergar melhor; Aproxima-se muito da televisão ou aproxima muito o papel para ler; Necessita afastar os objetos do rosto para ler ou ver melhor; Inclinação de cabeça; Visão embaçada; Fotofobia (sensibilidade excessiva à luz); Dores de cabeça; Visão Dupla e Desvio Ocular (Olho “Vesgo”) são alguns alertas para procurar um atendimento profissional com urgência.
- ❑ Tome cuidado com o sol, reduza a exposição dos olhos e use óculos escuros que possuam fator de proteção para raios UV. A exposição em excesso aos raios ultravioletas (UV) é agravante no desenvolvimento de doenças como catarata, e a redução da visão decorrente da morte de células da retina. Ao contrário da catarata, que tem quadro reversível, os danos na retina não tem solução.
- ❑ Coçar os olhos pode até dar uma sensação de alívio, mas é preciso evitar. Em casos de alergias ou irritações isso pode piorar ainda mais o quadro. Para evitar ou reduzir a coceira hidrate os olhos com colírios lubrificantes que ajuda a manter os olhos sempre úmidos.
- ❑ Evite o uso excessivo de colírios, corticoides ou se automedicar. Isso pode agravar ou iniciar casos de glaucoma e catarata. Consulte sempre o oftalmologista para verificar qual solução é a mais indicada para o seu caso.
- ❑ Sempre limpe a região dos olhos. Produtos como as maquiagens podem causar reações alérgicas e se não for retirada corretamente antes de dormir, os canais de drenagem presentes nos olhos podem entupir, gerando infecções ou terçol (vermelhidão na região da pálpebra que parece com uma espinha).
- ❑ Use protetor ocular em situações de risco, como manuseio de solda, por exemplo. Entretanto, mesmo em casa, o menor trabalho pode ser prejudicial aos olhos. Não deixe que um acidente aconteça para depois procurar ajuda. Prevenir é sempre a melhor opção.

Em caso de sintomas procure o Sistema Único de Saúde (SUS), as equipes de Atenção Básica estão preparadas para fazer o rastreamento de doenças oculares, principalmente em usuários com doenças crônicas. Em casos mais graves, o paciente é encaminhado ao especialista.

Já para profissionais de saúde, o SUS oferece atendimento gratuito àqueles que queiram discutir casos clínicos, através do telessaúde, no número 0800 644 6543. A iniciativa procura aumentar a capacidade de cuidado e da resolutividade clínica das equipes de atenção básica.

Fonte: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/51271-10-de-julho-dia-mundial-da-saude-ocular>

