

HÁBITOS SAUDÁVEIS

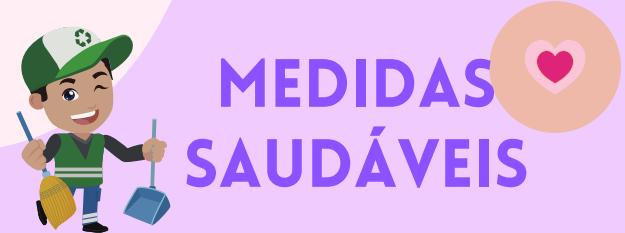
para “garis e margaridas”, pós atividade laboral



Todo trabalho insalubre exige cuidados específicos de higiene, para prevenir doenças.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS

A higiene pessoal de garis e margaridas é uma das principais medidas para prevenir doenças ocupacionais, especialmente em uma função que envolve contato constante com resíduos e materiais potencialmente contaminados.



É fundamental que “garis e margaridas” tenham acesso às informações sobre a importância de:

- Lavar as mãos com frequência, principalmente antes das refeições e após o término da jornada de trabalho.
- Usar de forma adequada Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), como roupa de proteção, luvas, máscaras e botas.
- Limpar de forma adequada o EPI, e troca diária de roupa, evitando contaminação.

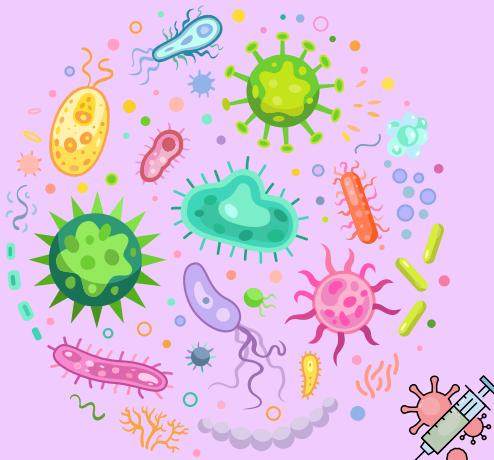




VACINAR É PRECISO!

A coleta de lixo hospitalar é uma das funções dos trabalhadores de limpeza pública, o que pode levá-los a entrar em contato com microrganismos patogênicos (causadores de doenças), como vírus, bactérias e fungos.

As vacinas ajudam a proteger os garis e margaridas contra infecções que podem ser transmitidas por meio de contato com resíduos contaminados.



NÃO ESQUEÇA DE SE VACINAR!

ALONGUE-SE



A atividade laboral dos trabalhadores da limpeza urbana, exige atividades repetitivas, levantamento de peso e longas caminhadas, provocando nesses profissionais fadiga e dores musculares, dores na coluna vertebral etc..

O exercício diário é fundamental para manter a força, a mobilidade e reduzir o estresse. Adotar pequenas rotinas diárias pode fazer a diferença.

É recomendável que garis e margaridas façam alongamentos antes de iniciar a jornada e pratique a postura correta ao levantar e carregar objetos pesados, dobrando os joelhos em vez de curvar a coluna. Alternar o uso das mãos ao empunhar ferramentas e fazer pausas regulares também ajudam a reduzir o desgaste físico. (Portal Idea, 2020)



Reserve um tempo para **cuidar de si** mesmo com seus hábitos diários



REFERÊNCIA

LPORTAL IDEA. Gari de limpeza urbana. Portal Idea - Gov.Br Publicado: 2020. Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/gari-de-limpeza-urbana-apostila03.pdf>



Coleção didático-científica

“Ruas cuidadas, saúde em casa” - Cidadania socioambiental ativa

Corpo Editorial

Profa. Dra. Josilda B. Lima M. Xavier
Coordenadora

Isabelle Maísa Remígio Santos
Bolsista PROEX

Denner Henrique Lopes Alves
Monitor voluntário