

# SHIN - EI Jornal

発行 (有)伸栄総合サービス  
<http://www.shinei-net.jp>  
No.1 8 2 2017.6

## Palavra deste mês

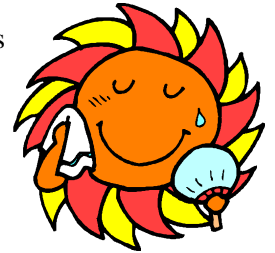
Quem decide a sua felicidade e sempre o seu coração

Departamento geral

## Cuidado com a insolação ! !

Dias quentes consecutivos, é nesta época que nos noticiários fala-se sobre a insolação. Os sintomas da insolação é de difícil percepção, uma doença pavorosa e dependendo do caso chega a ser fatal. Para a prevenção desta doença, vamos tomar alguns cuidados citados abaixo.

- ① **Preparo físico** - Procure não sair ou fazer exercícios em dias quentes, caso tenha dormido pouco, estiver meio
- ② gripado ou quando o corpo não estiver muito bem.
- ② **Atenção na vestimenta** - Vestir roupas mais frescas e ao sair usar chapéu.
- ③ **Tomar sempre líquido** - Já estará com falta de líquido no organismo ao sentir『sede』. Vamos beber líquido sempre e aos poucos. Principalmente no verão que perdemos sal quando transpiramos, portanto aconselhamos tomar bebidas esportivas ou água com sal.
- ④ **Atenção também a idade** - Crianças com o organismo em desenvolvimento e pessoas idosas de resistência física debilitada tem mais facilidade de ficar com insolação. Vamos prevenir tomando cuidado com a idade.



## Em caso de insolação...

- Procure refugiar a sombra, em local bem arejado ou de preferência em local com ar-condicionado.
- Afrouxar a roupa e descanse      • Refresque o corpo
- Repor líquido (Tomar bebidas esportivas é eficaz para repor o sal perdido no suor)

## Ao dirigir em dia de chuva

Prestar muita atenção ao dirigir o carro principalmente no início da chuva. As gotas de chuva que caem sobre a estrada seca levantam as sujeiras e o pó da estrada. Os pneus ficam escorregadios aumentando a distância que demora para o carro parar. Além disso, a situação da cidade também muda. Os pedestres andam num ritmo mais rápido, atravessam inesperadamente a rua. É necessário mais cuidado ainda com as bicicletas. Devido a pressa de ir embora eles acabam aumentando a velocidade. Para evitar a chuva e as gotas, muitos pedestres e ciclistas andam olhando para baixo. Assim acabam demorando para perceber a presença dos carros. A visão também diminui nas pessoas que usam o guarda-chuva. Fica difícil prever os movimentos dessas pessoas por não poder observar as expressões faciais delas. É preciso muito cuidado com as saídas repentinas.



SINCERO Kawaguchi

## Início do pagamento dos prêmios da campanha de apresentação!

Deu início ao pagamento da campanha de apresentação das pessoas que entraram em fevereiro!! Há funcionários que já apresentaram mais de 10 pessoas. O primeiro pagamento será no salário de junho. Apresentem o maior número de pessoas possíveis porque a campanha ainda continua!

