

## Frases do mês

Trabalhar sempre lembrando do sentimento de quando começou !  
Departamento administrativo

## Comunicado da Sincero

O ano letivo das escolas japonesas se inicia em abril, época da primavera, justamente neste período que aumentam os acidentes de trânsito envolvendo crianças que ingressaram no primário. Revendo as estatísticas de acidentes de trânsito, muitos ocorrem entre as 4 à 6 horas da tarde e frequentemente são casos de crianças que aparecem de repente, por isso vamos tomar cuidado ao dirigir!!

O feriado de maio "Golden Week" está chegando. E nessa época, a possibilidade de dirigir na via expressa (kousoku) aumenta. Em caso de problemas na via expressa, siga o procedimento abaixo.

- Ligar o pisca alerta do carro e encostar no acostamento. Caso estiver em um túnel ou ponte, se possível levar o carro até um local espaçoso.
- Levar os passageiros para um lugar seguro (atrás do guarda-rail longe do veículo para evitar envolvimento em acidentes). Colocar a sinalização de parada mais de 50m atrás do veículo.
- Pedir ajuda pelo celular ou telefone de emergência que está situado a cada 1km.

\*Quando ocorrer um acidente ou o veículo quebrar na estrada, temos a obrigação de colocar a sinalização de parada (placa de sinalização ou tocha sinalizadora). Vamos verificar em caso de emergência.



## Kafunsho (Febre do feno)

Quando o nosso organismo está exposto a algum determinado antígeno (alguma coisa estranha) procura eliminar aumentando a imunidade para combatê-lo. O kafunsho a princípio não nos prejudica, mas o organismo entende como se fosse algo estranho, causa uma sensibilidade muito grande (reações alérgicas) tais como, inflamações na mucosa dos olhos e nariz, lacrimejamento, coriza nasal, coceira nos olhos e garganta, espirro, entre outros sintomas.

### Medidas básicas de prevenção

#### ● Aumentar a imunidade

Com a imunidade baixa ficamos muito sensíveis e o risco de reação alérgica aumenta. Vamos dormir mais cedo e ter uma alimentação balanceada para não diminuir a imunidade.

#### ● Evitar o Pólen

Fora de casa utilizar máscaras, óculos especiais de proteção e antes de entrar em casa, retirar os pólenes de sua roupa a fim de não transportar os pólenes para dentro de casa. Não estender roupas ou cobertores fora da residência, procure secar dentro de casa ou utilizar máquinas de secar, areje a casa de manhã logo cedo ou a noite quando a quantidade dos pólenes é menor.

Para quem tem kafunsho é muito ruim, ficamos com a cabeça meio aérea e dependendo do grau, irritado, portanto vamos tomar as medidas preventivas necessárias o mais rápido possível para que possamos passar esta época sem grandes distúrbios.



## Sobre as férias de Golden Week

O escritório da SHIN-EI estará fechado do dia 28/4~6/5. Neste período muitas empresas também estarão de folga. Conseguimos levar uma vida moderada quando estamos trabalhando, entretanto no caso de longas folgas esse ritmo tende a se desregular. Vamos tomar cuidado com a saúde durante o feriado, para podermos voltar ao trabalho bem!!

