



AUTO VIAÇÃO  
**DRAGÃO  
DO MAR**

16 ANOS

# INFORMAR

EDIÇÃO 60 | JUNHO | 2020



Reposição do álcool dentro dos veículos.

## UMA NOVA ROTINA COM MUITO MAIS CUIDADO COM VOCÊ E COM O PRÓXIMO.

Aos poucos nosso dia vai ganhando uma nova rotina e precisamos continuar com todos os cuidados que adquirimos nesses novos tempos, para que essa retomada seja segura para todos. Não descuide da utilização de máscaras, da higienização frequente das mãos, da utilização do álcool em gel, e evite o contato físico. Somados a todos esses cuidados, é importante também manter uma alimentação saudável associada à prática de exercícios físicos.

A retomada é um passo importante para que a economia volte a funcionar, mas ela só será possível com a colaboração de todos. Continue saindo de casa apenas para o necessário, tome todos os cuidados possíveis para manter você, sua família, os clientes e colegas de trabalho seguros. Estamos todos juntos nessa missão!

### Você está por dentro de todas as medidas de higiene que a Dragão do Mar adotou e fortaleceu?

Sempre cuidamos com muito carinho e zelo dos nossos colaboradores, e nesses tempos redobramos nossos cuidados para manter em dia a saúde de todos. Até o vírus ser erradicado, temos ainda um longo caminho, por isso estamos atentos a todas as recomendações para proteger nossos colaboradores e clientes.

É verificada a temperatura corporal dos colaboradores. Nos corredores da Dragão do Mar, informativos sobre: cuidados com saúde física e mental, uso correto dos EPIs e demais protocolos de higienização e prevenção de doenças. Nas áreas comuns, foram instalados recipientes com álcool em gel 70% em todos os departamentos da empresa. Foi feita a distribuição de recipientes com álcool em gel para os colaboradores do tráfego externo; e diariamente é feita higienização com água sanitária dos ambientes, além da instalação de pias para a lavagem frequente das mãos.

É feita ainda a recomendação para evitar aglomeração dos colaboradores respeitando o limite de distância de 1,5m, obrigatoriedade do uso de máscara por todos nas dependências da empresa e durante a jornada de trabalho para os colaboradores que trabalham em ambiente externo.

Na Frota de ônibus da Dragão do Mar é feita diariamente a higienização com água sanitária, sabão e álcool. Todos os ônibus que estão circulando têm recipientes com álcool em gel 70% e estão com as janelas abertas para proporcionar uma melhor circulação do ar.

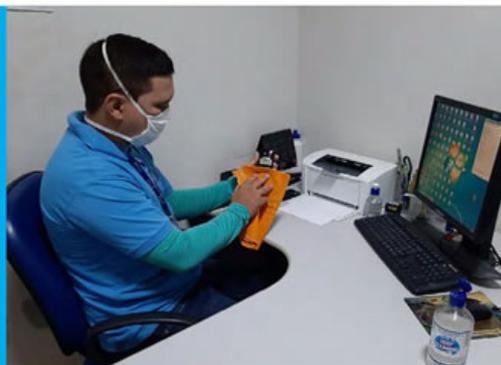
Além de todos os cuidados no ambiente da empresa, é importante que essa rotina seja levada para dentro do seu lar. Evite sempre passar a mão nos olhos, boca e nariz; higienize seu sapato antes de levá-lo para dentro de casa e coloque sua máscara e fardamento para lavar, assim que chegar em casa. Cuide de você e da sua família.



## SINTOMAS? NÃO OS DESPREZE!

Os sintomas da Covid-19 se assemelham muito a uma gripe comum. Por esse motivo, devemos ficar atentos. Não minimizar os sintomas da doença é uma questão de segurança para você, colegas, familiares e clientes. Caso você sinta alguns dos sintomas abaixo, procure o serviço de emergência e informe ao Departamento Médico da empresa.

Os principais sintomas são: tosse seca, febre, falta de olfato e paladar e cansaço. São menos comuns: dor de garganta, diarreia, dor no corpo. Em casos mais graves: dificuldade respiratória aguda e insuficiência renal.



## MATERIAIS DE TRABALHO: ATENÇÃO PARA AS DICAS.

Todos os setores da empresa devem tomar os cuidados necessários para evitar a contaminação. É importante ter atenção aos aparelhos eletrônicos. Celulares, computadores e telefones fixos devem ser higienizados com regularidade. A mesa de trabalho também deve ser higienizada diariamente. Evite compartilhar objetos de toque (canetas, grameadores e tesouras). Caso necessário, higienize as mãos antes e depois de tocá-los.

## FIQUE ATENTO

## COMO MANTER A SAÚDE EM DIA?

Manter uma alimentação saudável e uma rotina de exercícios ajuda a aumentar a imunidade, diminuindo assim, as chances de contrair doenças.

- Dê preferência para o alimento natural: frutas e verduras são sempre uma ótima opção para consumir in natura.
- E prefira às frutas da época são de melhor qualidade e mais baratas.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- Limite o consumo de processados. Alimentos com grandes quantidades de conservantes, em longo prazo, podem trazer danos à saúde.
- Prefira comidas de preparo em casa, com insumos naturais.
- Sempre lavar as mãos antes das refeições.

No período da pandemia, vários profissionais de educação física transmitiram suas aulas nas redes sociais. Outra alternativa é a utilização de aplicativos. Nas lojas de app, é possível baixar o aplicativo "treino em casa". Nele, você pode escolher a intensidade do seu treino.

Outra dica para fazer exercícios físicos é a academia SEST/SENAT, que está realizando treinamento funcional online duas vezes por semana. Para os colaboradores do transporte e seus dependentes, as aulas são gratuitas. Os interessados poderão obter maiores informações entrando em contato pelo telefone 33044144.



## EXPEDIENTE - AUTO VIAÇÃO DRAGÃO DO MAR

**Diretoria:** Frederico Lopes e Fred Neto

**DH:** Cleiza Martins e Kátia Rodrigues

**T.I:** Jaime Félix

**Agência:** Impulsione Comunicação

**Conteúdo:** Andreza Iris

**Jornalistas responsáveis:**

Camilla Andrade e Isabella Purcaru

**Design, Diagramação e Direção de Criação:**  
Thiago Arcoverde

**Revisão:** Pollyana Rocha

## CONTATO INFORMAR:

**Tel:** (85) 3304.3554

**E-mail:** [jornalinformar@avdragaodomar.com.br](mailto:jornalinformar@avdragaodomar.com.br)

