

# Trabalhador de Enfermagem, vamos cuidar da nossa saúde!

## DOENÇAS DO APARELHO RESPIRATÓRIO

9,13% dos atestados/licenças médicas apresentados pelos trabalhadores de enfermagem do HRN e analisados no estudo corresponderam a alguma doença do aparelho respiratório.



Lave as mãos com frequência com água e sabão ou utilize álcool em gel



Beba bastante água



Cubra o nariz e a boca com um lenço descartável ou braço quando espirrar ou tossir



Não compartilhe copos, talheres e alimentos



Proteja sua saúde - adote uma rotina preventiva e em caso de sintomas específicos procure um médico



TRABALHADOR DE ENFERMAGEM, VAMOS CUIDAR DA NOSSA SAÚDE!

## DOENÇAS INFECCIOSAS E PARASITÁRIAS

Você sabia que 17,31% dos atestados/licenças médicas apresentados pelos trabalhadores de enfermagem do HRN e analisados no estudo correspondiam a alguma doença infecciosa e/ou parasitária?



### Como prevenir?



Cuide da sua higiene pessoal: lave as mãos, mantenha unhas cortadas e escovadas, troque e lave as roupas de uso pessoal e de cama e banho com frequência, escove e cuide dos dentes diariamente



Beba somente água filtrada ou fervida



Lave muito bem as verduras, frutas e legumes que serão consumidos crus



Mantenha o quadro vacinal atualizado - consulte o SESMT



Cubra as janelas de sua residência com telas, além de usar repelentes, sempre que necessário

Trabalhador de Enfermagem, vamos cuidar da nossa saúde!

## DOENÇAS DO SISTEMA OSTEOMUSCULAR E DO TECIDO CONJUTIVO

COMO PREVENIR?



Realize alongamento corporal antes de iniciar o trabalho



Evite sustentar cargas pesadas, realize esforços dinâmicos



Ao movimentar o paciente no leito, adeque-o na altura do púbis

Substitua o levantar por puxar; melhor ainda é empurrar



Mantenha o monitor de vídeo ao nível dos olhos e ao sentar, sustente o tronco apoiado, exceto para escrever



Eleve objetos sempre próximos ao corpo

Diminua o peso dos objetos - dividindo as cargas ou solicitando ajuda



Dos atestados/licenças médicas apresentados pelos trabalhadores de enfermagem do HRN e analisados no estudo 8,65% estão relacionadas a doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo.