

INFORMATIVO AGRODEFESA

Junho - 1ª Edição/2022



Doar sangue é um ato de solidariedade. Cada doação pode salvar a vida de até quatro pessoas. É preciso criar o hábito de doar. Atualmente, são coletadas no Brasil, cerca de 3,6 milhões de bolsas/ano, o que corresponde ao índice de 1,8% da população doando sangue.

Recomendações para o dia da doação:

- Nunca vá doar sangue em jejum**
- Faça um repouso mínimo de 6 horas na noite anterior a doação**
- Não tome bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores**
- Evite fumar por pelo menos 2 horas antes da doação**
- Evite alimentos gordurosos nas 3 horas antes da doação**
- As pessoas que exercem profissões como: pilotar avião ou helicóptero, conduzir ônibus ou caminhões de grande porte, sobem em andaimes e praticam pára-queda ou mergulho, devem interromper estas atividades por 12 horas antes da doação.**



Dicas de prevenção de acidentes com idosos

A morbidade em idosos trabalhadores segurados pelo INSS por acidentes no Centro-Oeste é a maior do país—26,8%. Alguns cuidados para evitar acidentes são:

- Evite tapetes soltos
- Não deixe móveis fora do lugar habitual
- Garanta a área de passagem

livre de obstáculos

- Evite fios elétricos e extensões soltos pelo caminho
- Prefira cadeiras e poltronas com apoio de braço
- Instale barras de apoio nas escadas e sanitários
- Ajuste as bancadas para uma altura de uso confortável
- Evite guardar objetos em locais de difícil acesso
- Cuidados com o piso—evite irregularidades, mantenha-o seco, evite encerá-lo e instale antiderrapante onde estiver liso ou escorregadio
- Ao cozinhar, evite o uso de panelas pesadas, que podem cair e provocar queimaduras
- Mantenha armários e gavetas em alturas acessíveis e fáceis de abrir
- Assegure-se de que os ambientes estejam bem iluminados e com interruptores em pontos de fácil acesso

Junho Violeta

Principais causas de acidentes com idosos

- **22%** Queda de pressão arterial ao se levantar
- **19%** Esbarrões em objetos ou pessoas não visualizados
- **18%** Enfraquecimento de ossos e músculos
- **14%** calçados inapropriados
- **11%** obstrução do caminho com móveis, escadas, tapetes, etc.

