

JORNAL MURAL

Boletim informativo mensal | nº 52 | Dez 2017/Jan 2018

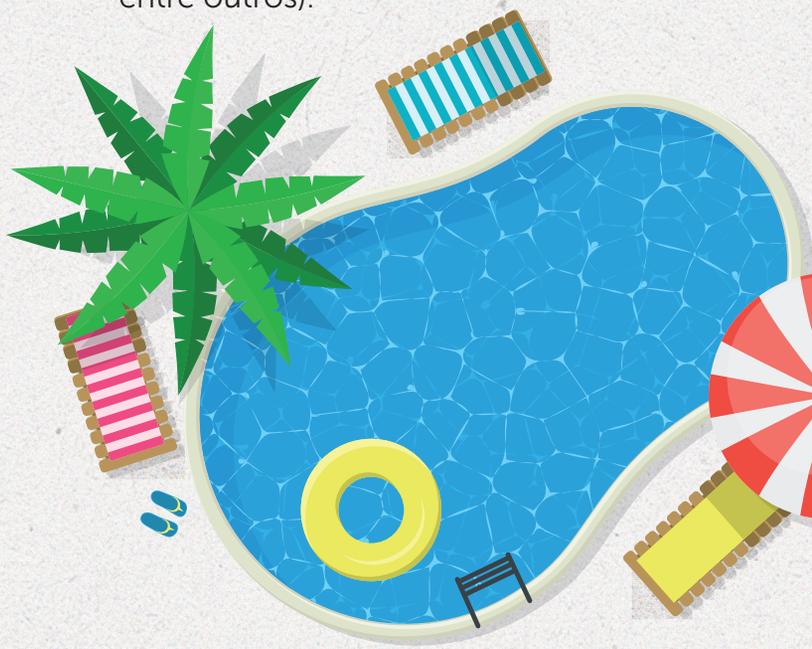
SECOVI - SP

Mergulhe sem sustos neste verão

Com as dicas a seguir, a diversão na piscina estará garantida - e com segurança!

- É proibido usar protetores solares e bronzeadores. Oleosos, esses produtos prejudicam a filtragem da água.
- Uma boa ducha antes de entrar na piscina limpa o suor e a poeira. Isso é bom para todos.
- Não se exponha das 10 às 15 horas, pois os raios ultravioletas chegam mais intensos nesse período.
- Ao sinal de chuva ou tempestade, busque abrigo em local coberto.

- Evite ingerir alimentos considerados "pesados" antes de nadar. E hidrate-se bem, com sucos naturais e água.
- Fique de olho na criançada: nunca as deixe sozinhas na piscina ou próximas a ela.
- Tenha sempre em mãos uma lista com telefones de emergência (Corpo de Bombeiros, Polícia Militar, entre outros).



SEDE DO SECOVI-SP: Rua Dr. Bacelar, 1.043 – Vila Mariana – São Paulo, SP
Tel.: (11) 5591-1300/Fax: (11) 5591-1301 | secovi@secovi.com.br | www.secovi.com.br

REGIONAIS DO SECOVI-SP NO INTERIOR E GRANDE SÃO PAULO:

Bauru (14) 3227-2616, **Campinas** (19) 3252-8505, **Grande ABC** (11) 4121-5335,
Jundiaí e Região (11) 4523-0833, **Santos** (13) 33213823, **São José do Rio Preto** (17) 3235-1138,
Sorocaba (15) 3211-0730, **Vale do Paraíba** (12) 3942-9975



SECOVI SP
O SINDICATO DA HABITAÇÃO
Desde 1946

