



Verano, 2024

Como cada año, llega una de las épocas más esperadas por todas las personas, y es que el verano es sinónimo de alegría, tregua, disfrute. Aunque el verano no implique pasar todos los días que supone el periodo estival de vacaciones, hay muchos factores en estos meses que nos invitan a pasar más tiempo al aire libre y relacionarnos con las demás personas.

Para poder disfrutar del verano con salud, **HAY QUE TENER EN CUENTA UNA SERIE DE ACCIONES IMPRESCINDIBLES QUE TE PERMITIRÁN DISFRUTAR DE ESTOS DÍAS CON CALIDAD Y SIN IMPREVISTOS.** Por eso, este año, enmarcada dentro de las actividades de prevención con cargo a cuotas, en Unión de Mutuas queremos compartir contigo la campaña **“Los imprescindibles de Unión de Mutuas para un verano positivo”.**

**2L al día**  
**Hidrátate**  
Bébe frecuentemente agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita las bebidas azucaradas o las muy alcoholadas.

**5 al día**  
**Comidas ligeras**  
Elige la cantidad de las comidas copiosas y cede por los alimentos ligeros para disfrutar del verano.

**5 piezas al día**  
**Refréscate**  
Los empujados, frenos, ventanos y zumbos te ayudan a reparar los accidentes por el sudor.

**100% seguro**  
**Cuidado con los alimentos**  
Las altas temperaturas favorecen la proliferación de gérmenes en los alimentos. Se aconseja intensificar las medidas preventivas para evitar comerse intoxicaciones alimentarias.

**0,00 residuos**  
**Cuida el medioambiente**  
Reciclando envases que los productos y materiales se convierten en residuos, transformándose en otros completamente nuevos, alargando su vida útil y ayudando a la preservación de los recursos naturales del planeta.

**30 min al día**  
**Practica ejercicio físico**  
Dedicar tiempo al cuidado de la salud física, realizar un rutinario de realizar ejercicio diario regularmente, a corto y largo plazo, que tenga una mejor calidad de vida.

**+50 FPS**  
**Protégete del sol**  
Las radiaciones solares favorecen la producción de melanina (lo necesario para metabolizar el calcio y evitar problemas de huesos). Recuerda, utiliza siempre protección para evitar quemaduras.

**0,00 accidentes**  
**Precaución sobre ruedas**  
Antes de salir a la carretera revisa que tengas todo lo que necesitas para emprender el viaje y en malas condiciones, así como para llegar sin problemas a tu destino.

**365 días**  
**Bienestar emocional**  
Motivación por lo que hacemos cada día, calidad de nuestras relaciones, sentimiento de orgullo por nuestra contribución a la comunidad, desarrollo de nuestras capacidades y crecimiento personal.

**¿QUIERES SABER MÁS?**  
¡MIRA EL CÓDIGO QR! ¡DESCUBRE LA INFORMACIÓN Y EL AJUSTE DE TU SEGURIDAD!

Cuidar de nuestra salud en verano cuesta muy poco y está al alcance de todas las personas. **LA CAMPAÑA CONSTA DE UN CARTEL** que recoge los “imprescindibles” para disfrutar de un verano positivo **Y UN FOLLETO** con todos los consejos. Te animamos a compartir este material con el personal de tu empresa y que estos consejos le sean útiles para los meses de verano. También puedes acceder a todo el material en digital y a la información ampliada a través del Portal de Seguridad y Salud de Unión de Mutuas.

En Unión de Mutuas llevamos años desarrollando y compartiendo material de concienciación en materia de seguridad y salud para ponerla a tu disposición. Nuestro objetivo es estar a tu lado para ayudarte a promover la prevención laboral junto con la salud y el bienestar, y divulgar hábitos saludables entre los trabajadores y trabajadoras. Por ello, queremos aprovechar también para recordarte que puedes acceder al **PORTAL DE SEGURIDAD Y SALUD DE UNIÓN DE MUTUAS** a través del código QR disponible en el cartel que se adjunta, donde encontrarás carteles, publicaciones y vídeos que puedes compartir con toda la plantilla de tu organización.

Emilio Gómez

Responsable del Área de Prevención con Cargo a Cuotas de Unión de Mutuas.

