



## MENÚ PER EMPORTAR-SE

*Sempre disponible, estiguis on estiguis*



### PORTAL MÚTUA ON LINE PACIENTS

Sempre obert per a revisar les teves cites, consultar els informes i realitzar les gestions amb Unió de Mútues des de qualsevol lloc.

### ASSISTÈNCIA D'URGÈNCIES 24 h

Accedeix a la nostra xarxa assistencial en qualsevol moment. Si sorgeix una urgència, estarem per a atendre't.



### PORTAL DE SEURETAT I SALUT prevenció a un clic

Guies, vídeos, eines, consells pràctics i un gran nombre de materials de divulgació per a treballar amb seguretat també a l'estiu.

### HORARIS ESPECIALS D'ESTIU informació al dia

Consulta els horaris dels nostres centres durant els mesos estivals.



Escaneja el QR  
i tria el teu producte  
essencial



## SUGGERIMENTS DEL XEF

### *El motiu d'aquest menú*

Aquest estiu, en Unió de Mútues no tan sols hem preparat consells: hem cuinat un autèntic menú de prevenció perquè treballis amb seguretat durant els mesos estivals.

Les altes temperatures, el sol intens, la fatiga o la deshidratació poden convertir-se en "ingredients" poc recomanables per a la teva salut i el teu rendiment. Per això, en aquesta campanya hem seleccionat una sèrie de recomanacions clares, pràctiques i fàcils d'incorporar al teu dia a dia.

Amb aquesta carta estiuenca volem acompanyar-te durant tota la temporada i recordar-te que cuidar-te és l'ingredient principal de qualsevol jornada laboral.

En Unió de Mútues treballem perquè gaudeixis d'un entorn laboral segur i saludable també a l'estiu. Perquè la prevenció, igual que els bons plats, mai es deixa per a un altre moment.

Aquesta carta preventiva està alineada amb els  
**OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE**



# seguretat i salut

# MENÚ

## de treball a l'estiu



# Unió de Mútues



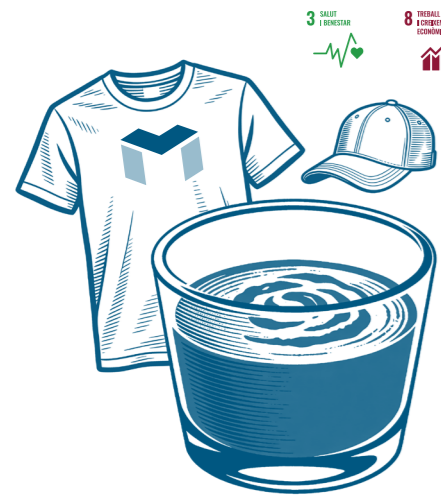
Pla General d'Activitats Preventives de la Seguretat Social 2026

## ENTRANTS

*Obrim boca... i activem la prevenció*

### Amanida d'EPI ben frescos

La base d'una jornada segura comença per protegir-se adequadament. Utilitza els EPI necessaris per a cada tasca.



### Gaspacho de vestuari adequat

Menys calor i més comoditat. Roba lleugera i transpirable, adaptada al lloc i les condicions de treball i a les persones.



### Còctel d'exercicis i estiraments a l'alba

Exercicis suaus de mobilitat i estiraments abans de començar la jornada. Activa el cos i ajuda a reduir lesions musculars.



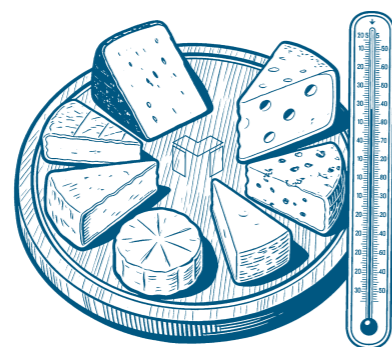
### Emulsió cremosa de protecció solar continua

Torna a aplicar la crema cada dues hores, protegeix el cap i els ulls i evita l'exposició al sol en les hores centrals.



### Assortiment de pauses a temperatura controlada

Pauses breus i freqüents en zones fresques i ombrejades que faciliten la conversa, la hidratació i la recàrrega d'energia. Prevenen la fatiga i cuiden la salut.



Menú de treball a l'estiu. **UNIO DE MÚTUES** - Seguretat i salut

## PLATS PRINCIPALS

*El plat fort és la seguretat*

### Mariscada de consells per a un estiu saludable

(plat per a compartir amb la Direcció)

Avaluacions de risc específiques, rotacions del personal, planificació adequada, adaptacions d'horaris... La seguretat no depèn d'un sol ingredient.



### Maridatge de primers auxilis de temporada estival

Farmaciola revisada, protocol clar i equip format: una combinació imprescindible per a saber actuar quan més importa.



### Minestra d'alimentació lleugera

Quan el termòmetre puja, les digestions lleugeres senten millor. Menjars poc copiosos, rics en fruites i verdures.



### Broqueta de control del vehicle, amb guarnició de planificació de rutes

En sortir a la carretera comprova l'estat del cotxe, planifica prèviament les rutes i protegeix l'entorn natural. Viatja amb seguretat.



### Saltat d'alta temperatura, amb control de la calor per a un treball segur

Organització de les tasques intenses per a les hores menys caloroses, la vigilància dels nivells de risc i el parat atenció als símptomes de colp de calor són la recepta bàsica per a treballar amb seguretat durant els dies més calorosos.



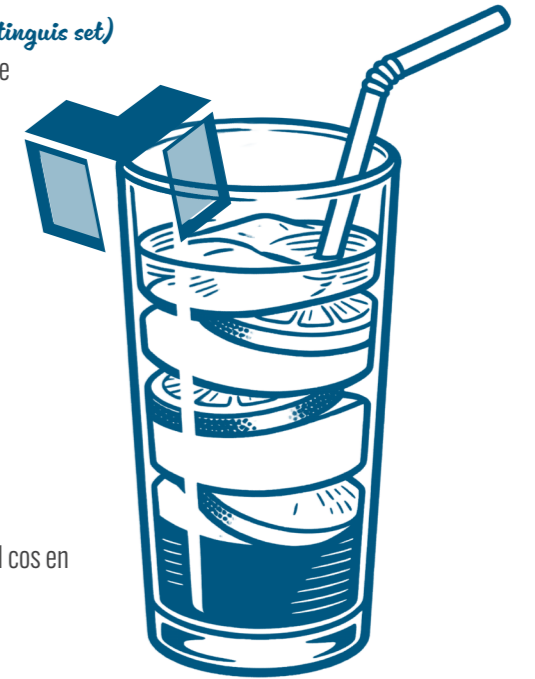
Menú de treball a l'estiu. **UNIO DE MÚTUES** - Seguretat i salut

## BEGUDES

*La base de tot bon estiu*

### Aigua cada dues hores (encara que no tinguis set)

La hidratació regular és la millor manera de mantindre el cos fresc i funcionant al ritme adequat.



### Sucs naturals i fusió de fruites

Un combinat natural perfecte per a refrescar el cos i mantindre'l en forma durant els dies més calorosos.



### Combinat de sals minerals

Ajuden a reposar les que s'han perdut i a mantindre el cos en equilibri durant les jornades més exigents.



## POSTRES

*Un tancament suau per a un dia segur*

### Gelat de son reparador amb xarop de benestar

Dormir bé és el millor ingredient per a combatre el cansament i evitar errors.



### Flam casolà de desconexió digital

Fora de l'horari laboral, desconnecta digitalment. El descans mental també prevé els riscos.



### Batut d'hàbits saludables

Petites rutines de benestar diari que generen grans resultats.



Menú de treball a l'estiu. **UNIO DE MÚTUES** - Seguretat i salut