



SUGGERIMENTS DEL XEF

El motiu d'aquest menú

Aquest estiu, en Unió de Mutuas no tan sols hem preparat consells: hem cuinat un autèntic menú de prevenció perquè treballes 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 teua 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 Mutuas treballem perquè gaudisques 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**



MENÚ PER A ENDUR-SE

Sempre disponible, estigues on estigues



PORTAL MÚTUA ON LINE PACIENTS

Sempre obert per a revisar les teues cites, consultar els informes i realitzar les gestions amb Unió de Mutuas 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 SEGURETAT 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



seguretat i salut

MIENÚ

de treball a l'estiu



Unión de Mutuas

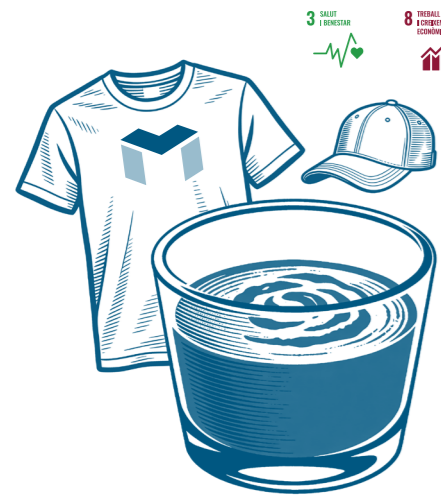


ENTRANTS

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.



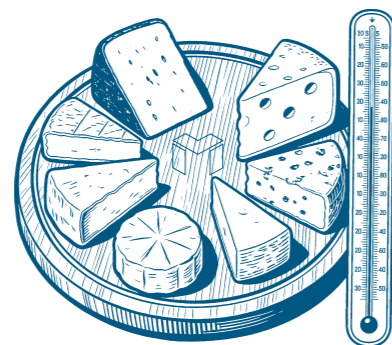
Emulsió cremosa de protecció solar continua

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.



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.



Menestra 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 eixir 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.

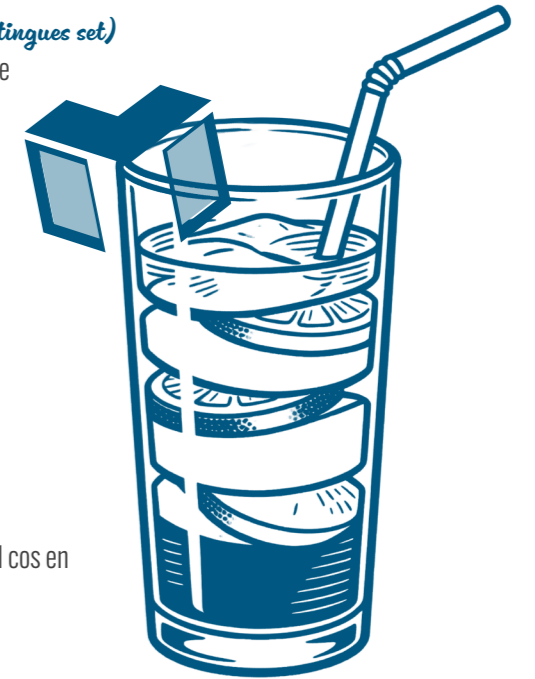


BEGUDES

La base de tot bon estiu

Aigua cada dues hores (encara que no tingues 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

Xicotetes rutines de benestar diari que generen grans resultats.

