



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Las vacaciones son un tiempo para descansar y relajarse. Pero si no se toman las medidas necesarias, pueden propiciar el contagio de algunas enfermedades.

En este boletín te haremos unas recomendaciones que debes tomar en cuenta para disfrutar saludablemente de tus vacaciones.

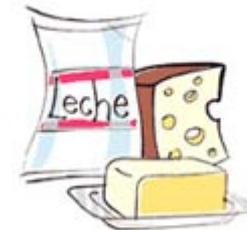
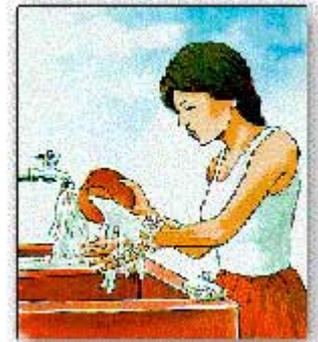
La salud en vacaciones

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Medidas de higiene

- Lavar y desinfectar las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Si no dispones de agua potable, hierva ésta antes de tomarla.
- Cocer bien los alimentos y evitar comer carnes crudas.
- Lavarse las manos antes de las comidas.



La salud en vacaciones

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Medidas para evitar deshidratación

- Consumir mucho líquido (preferentemente agua), sin esperar a tener sed.
- Evitar la exposición prolongada al sol entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- Protegerse del sol usando sombrero y cremas protectoras adecuadas.
- Utilizar ropa liviana, de colores claros, calzado fresco y cómodo.
- Comer frutas y verduras que favorecen la hidratación.



La salud en vacaciones

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Recomendaciones de seguridad

Antes de salir de vacaciones, por favor tomar en cuenta lo siguiente:



- Si tienes programado trabajar durante las vacaciones, debes enviar a Dirección Administrativa un memorando solicitando la autorización respectiva.
- Debes verificar que los objetos de valor y equipo de la oficina (cámaras, *laptops*, grabadoras, etc.) queden guardados en escritorios o gavetas bajo llave.
- No dejes luces, computadoras, impresores, etc. encendidos durante el período de vacaciones.

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



-Las puertas y ventanas de las oficinas y de los vehículos institucionales deben quedar cerradas.

¡Recuerda siempre colaborar con el personal de vigilancia de la Universidad!

Para reportar alguna emergencia, llamar inmediatamente a la extensión 555

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Sabías que el estrés no solo se manifiesta emocionalmente, sino también físicamente?

Cuando estamos bajo estrés, el cuerpo es bombardeado por hormonas que alteran fuertemente el estado de ánimo. Esto se traduce en diversas manifestaciones físicas: gastritis, tensión en las mandíbulas; sudoración; deseos exagerados de comer o falta de apetito; dolores de cabeza, cuello y espalda; fatiga; problemas respiratorios o cardíacos.

¿Sabías que...?

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Para terminar con el estrés es necesario romper el círculo que lo produce. Esto se logra mejorando la alimentación y realizando ejercicios de relajación para las siguientes partes del cuerpo:

- Frente, ojos, nariz, mejilla, mandíbula y labios.
- Cuello.
- Brazos.
- Piernas, caderas y glúteos.
- Espalda, pecho y abdomen.



¡Aprovecha estas vacaciones para descansar y poner en práctica algunos ejercicios de relajación!

¿Sabías que...?

**¡Eduquémonos en prevención de
riesgos y enfermedades
laborales!**

**Generemos una cultura de
prevención**

