

¡EN ESTAS FIESTAS PATRIAS ME CUIDO Y CUIDO DE TOD@S!



CUIDA TU CONSUMO DE ALCOHOL Y SI ESTÁS DE TURNO ¡EVÍTALO!

El abuso de bebidas alcohólicas altera la percepción y las emociones, reduce las inhibiciones sociales, provoca cambios de personalidad, genera irritabilidad, puede provocar ansiedad, depresión y paranoia.

Los síntomas de la resaca se presentan después del consumo de alcohol. Durante este período aumenta la dificultad para mantener la concentración hasta las 24 horas posteriores del consumo, **generando mayor riesgo de accidentabilidad.**



SI VAS A BEBER PASA LAS LLAVES Y CUMPLE TODAS LAS LEYES DE TRÁNSITO

Consumir alcohol afecta el sistema nervioso central y, por lo tanto, las capacidades básicas para conducir un vehículo. Entrega las llaves o usa el transporte público.

Recuerda usar siempre el cinturón de seguridad, encender las luces, no revisar el teléfono y respetar los límites de velocidad. Conduce a la defensiva, en estas fiestas habrán muchos peatones con unas copas de más.

Si decides transitar a pie o en bicicleta, usa ropa reflectante para que los conductores te vean.



PROTÉGETE DE LAS INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Cuida la temperatura de las comidas.

Separa los alimentos entre crudos y cocidos para evitar la contaminación cruzada.

Lava tus manos para manipular alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

Lava siempre las superficies y artefactos que usas para la preparación y manipulación.

**EN MOLYB CELEBRAMOS A CHILE PROTEGIENDO LA VIDA Y LA SEGURIDAD
¡EN TURNO SIEMPRE CONCENTRADOS!**

- Cumple tus tareas de acuerdo con los procedimientos de seguridad.
- Planifica y desarrolla tus actividades sin distracciones.
- Recuerda siempre que si lo necesitas puedes levantar la mano, contactar a tu jefatura directa o al equipo SSOMA.