

Otras recomendaciones

- Si va a salir de la ciudad, cerciórese de dejar puertas y ventanas bien cerradas y artefactos eléctricos desconectados.
- Informe a su vecino de confianza o familiares y encárgueles su casa.
- Si sale a pasear evite el uso de joyas u objetos de valor y porte sólo el dinero necesario.

Conclusiones

Ahora que ya cuenta con algunos elementos necesarios para detectar y controlar los riesgos, le recordamos que si bien esta es una fiesta, no necesariamente necesita beber alcohol para sentirse bien. Aproveche especialmente la oportunidad para compartir y conversar con su familia y realizar otras actividades tales como:

- Caminar.
- Hacer ejercicios.
- Bailar.
- Jugar.



Que estas fiestas patrias formen parte de un buen recuerdo, también dependen de usted.

Mutual de Seguridad C.Ch.C.
Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

Región Metropolitana

LUGAR	DIRECCION	FONO
Casa Matriz	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194, Santiago	121 7879000
Hospital Santiago	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 6775000
Clínica Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	121 8765600
Clínica La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	121 3555800
Clínica Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, San Bernardo	121 3278200
Clínica San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	121 8765900
Clínica Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	121 2704100
Clínica Paine	General Baquedano 610-620, Paine	121 8242146
Centro de Atención Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	121 8765700
Centro de Atención Las Tranqueras	Av. Las Tranqueras 1327, Vitacura	121 2203803
Centro de Atención Agustinas	Agustinas 1365, Santiago Centro	121 8765700

Regiones

LUGAR	DIRECCION	FONO	FAX
Arica	Av. Argentina 2247	1581 206700	1581 206710
Iquique	Orella 769	1571 408700	1571 408710
Antofagasta	Av. Balmaceda 2634	1551 651200	1551 651210
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Auyquina	1551 658800	1551 658810
Copiapó	Copayapu 877	1521 207500	1521 207510
La Serena	Los Carrera 330, piso 3	1511 421800	1511 421810
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí	1531 620024	1531 624844
Viña del Mar	Limache 1300	13212571000	13212571010
Rancagua	Av. República de Chile 390	1721 331900	1721 331910
Curicó	Av. España 1191	1751 204500	1751 204510
Talca	Dos Poniente 1372	1711 206100	1711 206110
Constitución	Mac - Iver 580	1711 204700	1711 204710
Linares	Freire 663	1731 563800	1731 563810
Chillán	Av. Argentina 742	1421 588900	1421 588910
Los Angeles	Mendoza 350	1431 407400	1431 407410
Concepción	Paicaví 9595	1411 2727300	1411 2727310
Temuco	Av. Holandesa 0615	1451 206000	1451 206010
Valdivia	Av. Prat 1005	1631 268100	1631 268110
Osorno	Guillermo Bühler 1756	1641 334000	1641 334010
Puerto Montt	Urmeneta 895	1651 328000	1651 328010
Castro	O'Higgins 735	1651 494600	1651 494610
Coyhaique	Eusebio Lillo 20	1671 268600	1671 268610
Punta Arenas	Av. España 01890	1611 207800	1611 207810



www.mutual.cl

107300137



Celebrando con seguridad



Integrante Red Social
Cámara Chilena de la Construcción

Introducción

Las fiestas patrias son una buena oportunidad para compartir y disfrutar, pero no por ello están exentas de riesgo. Es por eso que le invitamos a prepararse y celebrar en forma responsable.

Entre las actividades que se desarrollan normalmente en esta ocasión están el reunirse con amigos o familiares, salir de paseo o de la ciudad, asistir a fondas o ramadas, elevar volantines, comer empanadas, asados, etc.

Sin el afán de desmotivarle queremos recordarle algunos de los riesgos más frecuentes presentes en estas actividades, como asimismo indicarle medidas preventivas para controlarlos.

Situaciones de riesgos presentes

- Consumo de alimentos en regular o mal estado.
- Contacto eléctrico al elevar volantines cerca de líneas energizadas.
- Ingesta excesiva de alcohol.
- Atropello por vehículos cuyos conductores o peatones no respetan las normas del tránsito.
- Choques contra objetos móviles e inmóviles.
- Caídas de personas en el mismo nivel.
- Caídas de personas desde distinto nivel.
- Cortes con objetos cortantes, como por ejemplo: cuchillos y el uso indebido de hilo curado.
- Robos y asaltos.



Medidas preventivas

Consumo de alimentos

- Regule el consumo de alimentos y bebidas, ya que, fácilmente podría sobrepasar las calorías necesarias.
- Consuma sólo en locales autorizados.
- Si consume carne, procure que en lo posible esté bien cocida.
- Consuma ensaladas y frutas naturales.
- Recuerde lavar las verduras y frutas antes de consumirlas.
- Controle el consumo de golosinas en los niños.
- Si sale de camping, lleve los alimentos en una nevera con hielo.
- Evite consumir grasas saturadas tales como: embutidos, interiores, cerdo, frituras, etc.
- Si va a consumir empanadas prefíralas al horno.



Volantines

- Cerciórese que al adquirir un volantín no incluya papel de aluminio.
- Para elevarlo, hágalo en espacios abiertos sin presencia de cables eléctricos.
- Use sólo hilo de algodón.
- Si el volantín se ha quedado enredado en las ramas de árboles o en la techumbre, déjelo en el lugar, no intente retirarlo y no permita que otras personas lo hagan.

Conducción de vehículos

- Planifique con anterioridad su viaje.
- Revise mecánicamente su vehículo antes de partir.
- Evite sobrecargar el vehículo.
- Revise y porte sus documentos de conducir y del vehículo.
- Conduzca a la defensiva.
- Use el cinturón de seguridad y exíjalo a sus acompañantes.
- Respete la reglamentación del tránsito.
- Recuerde mantener las luces encendidas al transitar por las vías interurbanas.
- Conduzca sólo si se encuentra en buenas condiciones físicas y síquicas.
- Si mientras conduce se siente cansado, estacione el vehículo en un lugar seguro y descanse.



- Si bebe alcohol, no conduzca.
- No permita el consumo de alcohol en el interior del vehículo.

