

LOS TIKI TIKI TIPS DE MUTUAL

PRESENTA

¡Celebremos un 18 protegidos!

Las Fiestas Patrias son una buena oportunidad para compartir y disfrutar en compañía de familiares y amigos, sin embargo, es necesario ser mesurado, evitar los excesos, respetar las medidas impartidas por la autoridad sanitaria y los aforos.



Cuida tu alimentación

A cualquier edad, los excesos en el consumo de alimentos con grasas y aliños irritantes nos causan gastritis o gastroenteritis. Evitemos estas molestias.

- ★ En paseos al comer o beber, recuerda no compartir tus utensilios. De ser necesario, márcalos.
- ★ No te excedas en el consumo de calorías, prefiere vegetales por sobre masas y carnes blancas sobre carnes rojas y embutidos..
- ★ Evita consumir alimentos y bebidas mientras bailas, ya que podrías atragantarte.



Conduce evitando accidentes

Si vas a conducir, no bebas alcohol, eso afecta tu visión, reduce la concentración y coordinación.

- ★ En lo posible, viaja con tu grupo familiar habitual. Planifica el viaje con tiempo.
- ★ Todos los pasajeros del vehículo deben utilizar el cinturón de seguridad.
- ★ Hazlo en lo posible fuera de las horas punta. Respeta las normas de tránsito.
- ★ Infórmate constantemente de las condiciones climatológicas, para así planificar un viaje más seguro ya sea de ida o regreso.
- ★ Te recordamos la importancia de verificar la fase de tu comuna y la de tu destino, respecto al Plan Paso a Paso. Como también cumplir con la documentación requerida por las autoridades según corresponda.



Volantines

- ★ Si vas a elevar volantines, hazlo en espacios abiertos lejos de los cables de eléctricos.
- ★ Utiliza solo hilo de algodón. Por ningún motivo uses hilo curado.
- ★ Enseña a tus hijos a manejar el hilo, y a no intentar rescatar los volantines perdidos.



EN TIEMPOS DE
COVID-19
RECUERDA:



USA
MASCARILLA



LAVA TUS
MANOS



MANTÉN
LA DISTANCIA