



Boletín CET



“Hacia La Transparencia de la Gestión Pública”

— Informativo —

— Informativo —

— Informativo —

Noviembre 2014 - No. 21

Mantener un buen estado de salud depende de nosotros

Consejos Prácticos para prevenir infecciones o contagios en el ambiente laboral

Mantener un buen estado de salud, depende en muchas ocasiones del estilo de vida que adopta cada individuo, que va desde una alimentación sana y balanceada hasta la higiene que pueda tener en su ambiente de trabajo, sobre todo si en dicho ambiente frecuente gran número de personas, con la cual tratamos o de alguna forma establecemos contacto físico, aumentando el riesgo de poder adquirir alguna enfermedad que pueda afectar nuestra salud sino tomamos la previsiones higiénicas necesarias.

Algunas de las enfermedades más comunes en el ámbito laboral que se pueden adquirir por contacto o por inhalación como la gripe, enfermedades virales, problemas en el aparato digestivo (diarreas, úlceras, vomito, inflamación de colon) y otras más, generalmente son producidas por una mala alimentación y por la falta de higiene con las cosas que tocamos y

alimentos que consumimos.

Por eso, estos consejos prácticos servirán para mejorar nuestra salud:

- Mantener una dieta balanceada: ingerir alimentos que contengan vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos necesarios para nutrir nuestro cuerpo, como las frutas, verduras y hortalizas, evitando consumir alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, que a la larga nos traería problemas cardiovasculares, desórdenes en la digestión y altos niveles de colesterol y triglicéridos.

- Vacunarse: es vital para preparar el sistema inmunológico para combatir los virus o mitigar sus consecuencias, es decir le damos una protección extra a nuestro cuerpo para combatir con las enfermedades, en donde la gripe es la más común en los ambientes de trabajo.

- Mantener las áreas de trabajo ventiladas e higiénicas: es necesario que el ambiente donde se labora diariamente este limpio, que los aires estén libres de polvo, baños 100 por ciento funcionales, evitar la proliferación de moscas, sancudos u otro tipo de insecto, a través de la fumigación constante de los ambientes de trabajo, insectos que pueden generar enfermedades más complicadas como el dengue, chikungunya, entre otras enfermedades.

- Lavarse frecuentemente las manos: este ejercicio debe convertirse en un hábito constante en nuestro higiene personal, puesto que muchos gérmenes se acumulan en nuestras manos, por el contacto constante en el medio donde nos encontramos, convirtiéndose en una de las partes de nuestro cuerpo con mayor índice de contagio de enfermedades.

Fuente: Seguridad Laboral - CET





En el marco del 75 aniversario de la Contraloría General de la República

Adelina González "Se está combatiendo a la corrupción y se están sembrando valores en el pueblo"

La contralora general de la República Adelina Gonzales, resaltó el trabajo que viene realizando el principal Órgano de Control Fiscal del país, en los programas, campañas preventivas y fortalecimiento del poder popular, en lo que respecta a "combatir la corrupción y sembrar valores en nuestro pueblo".

González expresó que "Todo el proceso de evolución que hemos vivido, sobre todo en la última década cuando pasamos a formar parte de un Poder Público, ha dado unos resultados importantes. Podemos decir que estamos haciendo el trabajo que nos toca: combatir la corrupción y sembrar valores en nuestro pueblo. Tenemos además una imagen ética, profesional y sólida que

mostrar, porque combatir la corrupción no es sólo detectar hechos irregulares, sino predicar con la conducta y el ejemplo"

Detalló González que desde la CGR se realizan programas y campañas preventivas, entre las que destacan "La Contraloría va a la escuela", sin embargo, aclaró que las campañas que realiza la Contraloría y los resultados de sus investigaciones están disponibles en el portal web de la Institución, "nosotros no nos acostumbramos a estar todos los días en los medios de comunicación".

Comentó además que se está fortaleciendo del poder popular, mediante la capacitación de los Consejos Comunales, fomentamos los

valores mediante las campañas "Un grano de maíz y Un buen ciudadano" que se enmarcan en las "políticas preventivas del Estado".

Informó que luego de 75 años se recogen los frutos sembrados tanto en el ámbito organizacional por la consolidación de un excelente ambiente laboral, como por el posicionamiento vanguardista y crecimiento institucional

Asimismo, la Contralora manifestó sus deseos de que en sus "próximos 75 años la Contraloría General siga siendo una referencia de luz para el país y por ello les pido que nos ayuden a hacerlo lo mejor posible".

Fuente: Prensa CGR

