

Este martes 12: Show gratuito de Segurito junto a personaje de 31 Minutos en Futrono

[La actividad es organizada por la ACHS y la Municipalidad de Futrono, **Martes 12 de febrero, 18 horas**]

Santiago, febrero de 2019.- La espera terminó, ya que Seguritour, show que reúne a personajes de 31 minutos junto a Segurito, se presentará de forma completamente gratuita. este martes 12 de febrero, 18:00 horas, en la Plaza de la República (al costado de Municipalidad).

Este espectáculo itinerante de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) cuenta con la participación de Segurito que interactúa con el personaje de 31 Minutos Guaripolo, que ha tenido muchos problemas durante sus vacaciones debido a su propia irresponsabilidad. La puesta en escena considera un escenario montado sobre un tráiler con una pantalla gigante de 2 metros instalada sobre el techo, donde se exhibirán diversos videos.

En materia de prevención, se abordarán tres ámbitos relevantes para la salud y seguridad de la comunidad: rayos UV (para lo cual se desarrolló una alianza con La Roche Posay); conducción segura y recreación en playas.

“A través de la campaña Seguritor estamos recorriendo Chile para crear conciencia en la ciudadanía sobre la importancia del autocuidado durante la época estival, en línea con la aspiración de la ACHS de hacer de Chile el país que mejor cuida a los trabajadores y sus familias”, afirmó Ángel Vargas, gerente División del Conocimiento y Experiencia ACHS.

Cuidado ante la radiación UV

Javier Navarro, médico ACHS, señaló que “durante estos meses, debemos enfrentar los índices de radiación UV más dañinos, los que pueden afectar gravemente a la piel si no se toman las medidas preventivas necesarias”. El especialista precisó que hay daños agudos y crónicos, principalmente en los ojos y en la piel, que van desde quemaduras solares, queratitis actínica, alteraciones de la respuesta inmune y foto envejecimiento, hasta cataratas y tumores en la piel. “Se sabe además que el mayor daño se acumula los primeros 20 años de vida, es decir, antes del ingreso de la mayoría de las personas al mundo laboral”, puntualizó.

El experto agregó que está comprobado que a mayor altitud la radiación es mayor, de ahí que, en la minería, por ejemplo, se haga necesario incorporar medidas de prevención tendientes a prevenir lesiones y enfermedades. Adicional a esto, la radiación UV se amplifica con la nieve y el agua por efecto de la reflectancia que se suma a la que se recibe directamente.

Respecto a los rubros más expuestos, la construcción y agricultura encabezan la exposición a la radiación ultravioleta de origen solar. Los trabajadores que se consideran en riesgo son aquellos

que trabajan al aire libre entre el 1° de septiembre y el 31 de marzo, entre las 10:00 y 17:00 horas, y los que desempeñan funciones habituales bajo radiación UV solar directa con un índice igual o superior a 6 en cualquier época del año. Por ello, es recomendable usar protector solar antes de exponerse al sol, reaplicar cada 20 minutos en todo el cuerpo, además de revisar su fecha de vencimiento.

Recomendaciones

1. Conducción segura

1. Mas importante que salir es llegar bien a tu destino. Por lo que cada vez que salgas en un viaje largo debes preocuparte de hacer una revisión a tu vehículo.

Preocúpate de a lo menos:

1. Todos los cinturones de seguridad del auto deben estar en buen estado
2. Contar con suficiente gasolina para el viaje
3. Revisar el aire y estado de los neumáticos, incluyendo el de repuesto
4. Verificar el estado de las luces y los frenos
5. Chequear que se cuenta con el Kit de emergencias (gata, llave, triángulo, extintor, botiquín)
6. Revisar el nivel de líquidos (aceite, agua)
7. Ver las condiciones del limpiaparabrisas
8. Contar con el chaleco reflectante
9. Revisar que los documentos estén vigentes (permiso de circulación, licencia de conducir, revisión técnica, etc.)

1. Programar el viaje

1. ¿Planificaste y revisaste llevar todo lo necesario antes de salir de tu casa?,
2. Llegaste fatigado de manejar. Conducir es una tarea que requiere mucha energía y cuando llegaste a tu destino, tu cuerpo quería descansar
3. Recuerda echarte bloqueador inmediatamente llegues al lugar
4. Considera llevar un snack contigo
5. Cuando realices viajes que superen las dos horas de conducción, debes hacer detenciones de a lo menos 20 minutos. Y si el viaje es superior a 5 horas, debes detenerte a descansar por a lo menos 2 horas. Además, es recomendable activar tu cuerpo con algunos ejercicios para evitar la fatiga

1. Recreación en playas

1. Previo a entrar al agua, se debe ver si está permitido el baño
2. Bandera verde: Las condiciones del océano permiten el baño en la playa
3. Bandera amarilla: Las condiciones del océano son duras, pero está permitido el baño con precaución
4. Bandera roja: Las condiciones del océano son peligrosas y ponen en riesgo la salud de los bañistas. Está prohibido bañarse en él

5. En caso de estar en una situación con riesgo de ahogarse, debes:
 1. Conservar la calma
 2. Si estás en aguas sin un oleaje fuerte (profundas), inhala profundamente y exhala rápido. Esto te permitirá mantener el aire en tus pulmones y flotar
 3. No luchas contra la marea, aprovechar el flujo del oleaje para desplazarte a un lugar seguro
 4. En caso de oleaje fuerte, inhala profundamente y luego nada por debajo del mar. Esto evitará el cansancio excesivo de nadar contra el oleaje y te ayudará a mantener la calma