





Contenido mes de agosto



1. Felicitaciones.



2. Calendario mes de Agosto



3. Noticias Cootra.



4. Información seguridad vial.



5. Información SST.



6. Información Ambiental.



7. Fotografías del mes.

Colaboradores 27° Edición

Jenny Martínez Botero
Auxiliar SGI

Kelly Grisales
Asesora Comercial

Yulieth Muñoz
Coordinadora de Seguridad Vial

Catherin Galeano
Auxiliar SST

María Alejandra Corrales
Auxiliar Gestión Humana



FELICITACIONES

- Felicitamos a nuestra auxiliar operativa **Erika Ospina** por su oportuna asignación para con los servicios.
- Felicitamos a nuestro conductor **Marlon Andrés Reyes Valencia**, de la placa **SZK068** por su excelente trato con los usuarios, paciencia y excelente servicio.

Fechas Mes de AGOSTO

Agosto							2020	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

7 de Agosto:
Batalla de Boyacá.

19 de Agosto:
Asunción de la Virgen.



Celebración eucarística
Día de la Virgen del Carmen
16 de Julio 2020

Continuamos formando y capacitando a nuestro personal



meet.google.com/bks-1odt-eyw

Detalles de la reunión

Personas (18) Chat (3)

- Manuel Alejandro Arango Arbo
- Mario Álvarez
- Mario Fernando Garcia Rios
- Octavio Bermudez
- Octavio Bermudez
- Orlando Restrepo
- Ruben Dario Herran
- santiago restrepo
- TATAN CORREA
- Wbeimar Villegas

Guillermo Bohorquez abandonó la reunión

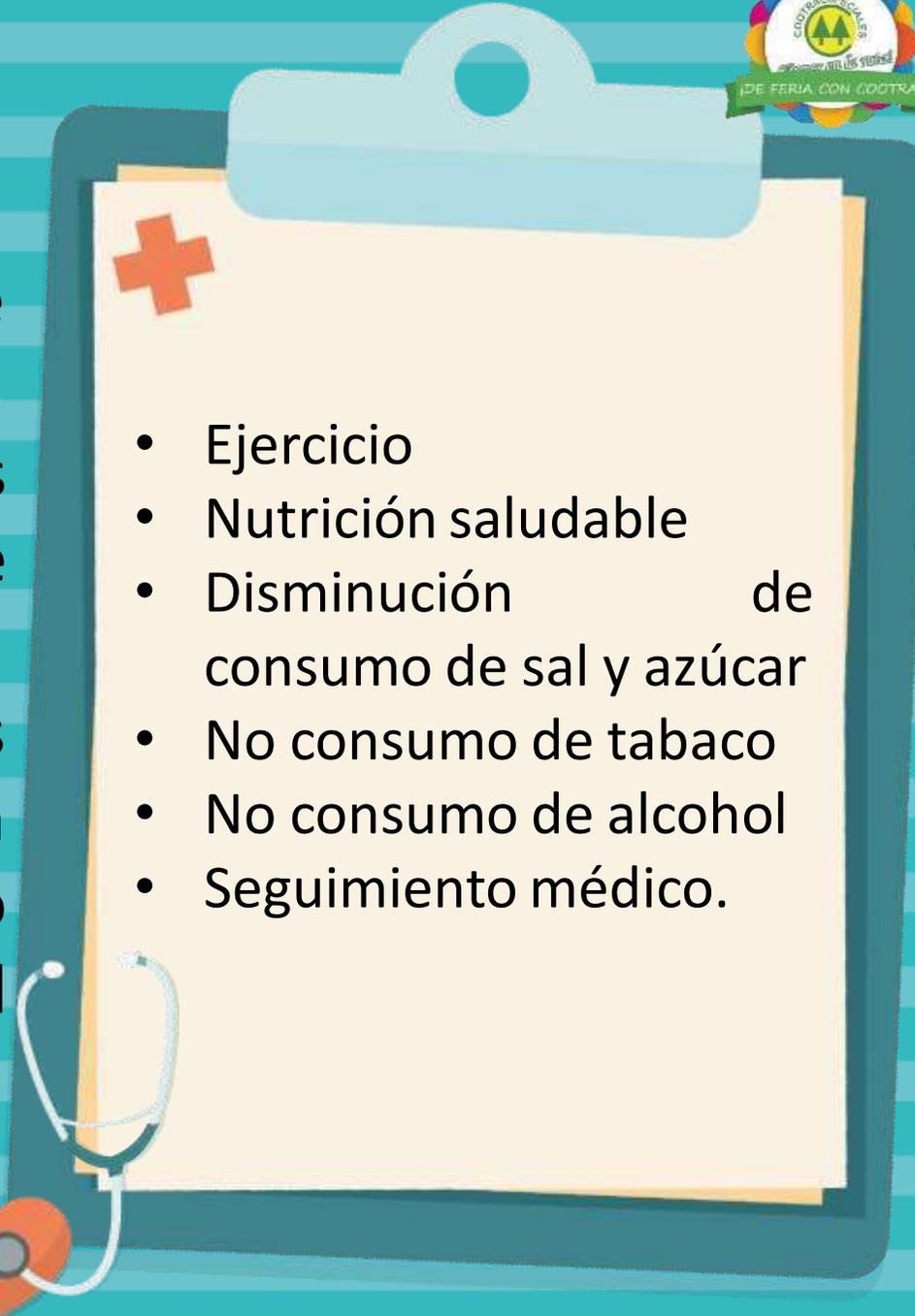
TATAN CORREA y 17 más 11:07

Wbeimar Villegas: Muchas gracias por la capacitación. Feliz día para todos



Enfermedades de base para posibles complicaciones del Covid- 19

Además de la edad, se ha descrito que determinadas condiciones y enfermedades aumentan su evolución. Entre ellas las patologías que producen déficit inmunitario, o alteración de las defensas tales como la enfermedad renal, hepática, respiratoria y cardiovascular crónica; los pacientes infectados por el VIH; pacientes en espera de trasplante de órgano, pacientes bajo quimioterapia, pacientes con enfermedad autoinmune, pacientes diabéticos, entre otras.

- 
- Ejercicio
 - Nutrición saludable
 - Disminución de consumo de sal y azúcar
 - No consumo de tabaco
 - No consumo de alcohol
 - Seguimiento médico.

Estrategias psicológicas para sobrellevar la cuarentena

El confinamiento puede tener efectos psicológicos negativos, que pueden incluir confusión, ira y síntomas de estrés postraumático.

Es por eso que les recomendamos unas estrategias que pueden ser de gran utilidad.



¿Qué hacer en caso de quedarse sin frenos?

Lo que no debes hacer:

Tirar del freno de mano de forma brusca y a elevada velocidad: Al accionar el freno de mano las ruedas traseras se pueden bloquear y el coche perder el control.

Apagar el motor con el objetivo de que frene por sí mismo: Al apagar el motor dejará de funcionar la servodirección, la dirección se endurecerá y girar será más difícil, lo que puede provocar una colisión.

Lo que no debes hacer:

- Deja de acelerar.
- No pierdas la vista de la carretera.
- Avisa al resto de conductores con las luces de emergencia.
- Pisa el freno repetidamente y de forma intensa para intentar aumentar la presión del circuito.
- Reduce marchas para que el freno motor retenga el coche.
- Una ligera pero continua presión en el freno de mano puede ayudar, pero hay que hacerlo con mucha cabeza.
- Busca salir de la carretera de manera controlada, en zonas de frenado de emergencia o en el arcén para no implicar a terceros vehículos.

Tomar precauciones al momento de realizar un mantenimiento

En cambios de partes, reparaciones eléctricas, cuidado con las superficies y líquidos-calientes.

Si no se tiene suficiente experiencia mejor llevarlo a un taller autorizado para realizar la reparación y poder evitar accidentes graves.



¿Qué es la conducción defensiva?

Se requiere de ciertos conocimientos y aptitudes para poder conducir un vehículo de manera segura, sobre todo cuando este es el medio por el cual nos movilizamos de manera permanente ya sea por razones de trabajo, de estudio o de estilo de vida.

Es la demostración de actitud, percepción y habilidad en la conducción. Significa manejar de manera adecuada, evitando accidentes, a pesar de la imprudencia de otros o la presencia de condiciones adversas.





Accidente de tránsito, el cual nos deja como aprendizaje:

- Es de vital importancia aplicar las normas y señales de tránsito.
- Ser cuidadosos y prudentes en la vía.

Estas acciones evitaron que el accidente fuera mucho peor.



Accidente laboral, amputación parte de la mano, el cual nos deja como aprendizaje:

- Notificar novedades del vehículo al jefe inmediato.
- Inspeccionar las escaleras del vehículo que no tenga derrames.
- Tener precaución al revisar el motor del vehículo.
- Recuerde señor conductor que usted no puede realizar operaciones de mecánica, solo podrá realizar el alistamiento, si el vehículo presenta fallas llévelo al mecánico de confianza.

Formas eficaces de mantener el distanciamiento social:



No estar en lugares que agrupen gran cantidad de personas.

No reunirse para jugar o hablar.

No visitar familiares o amigos en sus casas.

No compartir alimentos que pasen de mano en mano.

No saludar de mano , con besos , abrazos o contacto físico.

Recicla jugando

¿Qué hacer con las tapas de botellas que no reciclamos?

Aprovecha el tiempo en casa para hacer manualidades con residuos.



NECESITARÁS

TAPAS DE BOTELLA



CARTULINAS



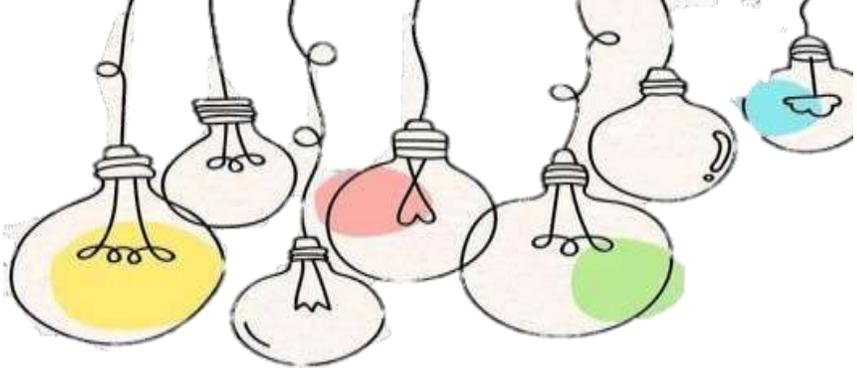
TEMPERAS Y PINCELES



INSTRUCCIONES

- 1 Corta la cartulina donde colocarás las tapitas
- 2 Separa las tapitas de las botellas de reciclaje y límpialas bien.
- 3 Pinta las tapitas con temperas que tengas en tu casa
- 4 ¡Utiliza tu imaginación y crea los animalitos que quieras!





Calendario Verde

Dale sentido a los residuos que generas por la emergencia sanitaria COVID-19.



Tapabocas de polipropileno:

Tiempo de descomposición 500 años aprox.



Guantes de látex:

Tiempo de descomposición 30 años aprox.



Botella de antibacterial:

Tiempo de descomposición 150 años aprox.

Agosto 13: Día Nacional de las Organizaciones Ecologistas y Ambientales.

Agosto 14: Día Interamericano de la Calidad del Aire.

Agosto 29: Día Internacional contra el ruido.





Todos podemos ser consumidores responsables y contribuir con el cuidado del medio ambiente.

¡La tradición de la feria de las flores no termina!

La Alcaldía de Medellín realiza este año una Feria de las Flores histórica, donde la prioridad es cuidar la vida y el territorio silletero, además de proteger la salud de los ciudadanos, artistas y equipos de producción del tradicional evento de ciudad. Es por esta razón, y apelando a la prudencia requerida bajo las circunstancias de la contingencia, que la Feria de las Flores 2020 se realizará entre el 2 y el 8 de noviembre.



RECORDAR ES VIVIR



REVIVIR EXPERIENCIAS ES
CASI TAN PLACENTERO
COMO VIVIRLAS.
FERIA DE LAS FLORES



¡Con Cootraespeciales todos viajamos mejor!



¡La esencia de la vida es ir siempre hacia adelante!

**COOTRAESPECIALES SIGUE
FIRMES EN LA RUTA**

