



**DÌA DEL AMOR Y
LA AMISTAD**



**DÌA DEL
TURISMO**



**HABITOS
SALUDABLES**





Contenido Mes de Septiembre



1. Calendario.



6. Información SST.



2. Pronto Regresaremos.



7. Información de Seguridad Vial.



3. Día del amor y la amistad .



4. Día del turismo



5. Información Ambiental.

Colaboradores 28°

Edición

Yulieth Muñoz
Coordinadora Seguridad vial

María Alejandra Corrales
Auxiliar Administrativa

Kelly Grisales
Auxiliar Mercadeo

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Catherin Galeano
Auxiliar SST



SEPTIEMBRE 2020



Fechas Importantes:

19 de Septiembre: Día del Amor y la amistad.

21 de Septiembre: Día internacional de la paz.

27 de Septiembre: Día internacional del turismo.

D	L	M	M	J	V	S
		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			



pronto
volveremos!







FELIZ DIA DEL AMOR Y LA AMISTAD



En Septiembre hay fechas especiales que queremos resaltar

19 de Septiembre Día del Amor y
La Amistad

Felicidades para toda la familia
Cootraespeciales porque la
distancia nos separa pero el
corazón nos une.



27 de septiembre Día Mundial
del Turismo
«El viajero ve lo que ve, el turista
ve lo que ha venido a ver». G.K.
Chesterton





Cootraespeciales nos acompaña en la apertura de la economía de Medellín y el valle de Aburrá

A pesar de la de situación por la que pasamos actualmente, la economía se activara es por eso que debemos cuidarnos más que antes reconociendo que necesitamos vivir para poder trabajar y cumplir nuestros objetivos.

Con las esperanzas puestas en estar más firmes que nunca en la ruta.





Mandamientos Sostenibles

1. Cuida el agua.
2. Economiza Energía.
3. Produce menos residuos.
4. Utiliza envases reciclables.
5. Evita usar productos químicos
6. Usa menos plástico.
7. Usa más tu bicicleta.
8. Cuida la flora y la fauna y la flora.
9. Reutiliza el papel.
10. Reflexiona y actúa.





Recíclala en casa





NECESITARÁS

BOTELLAS DE VIDRIO



CUERDAS O HILOS DE COLORES

PEGAMENTO BLANCO



INSTRUCCIONES

- 1 Limpia y enjuaga la botella de vidrio
- 2 Coloca pegamento en la parte inferior de la botella
- 3 Forra la botella con la soguilla
- 4 ¡Decóralo como quieras!





HABITOS SALUDABLES



Come frutas y
verduras a diario.



Pasear en
bicicleta.



Consume 8 vasos de
agua diarios.



Realizar actividad
física.



Cuida tu corazón.

Recuerda dar
aviso a tu EPS si
presentas
síntomas
asociados al
COVID-19.



Mitigando el COVID.

Evitemos la propagación del virus
¡la prevención y el cuidado están en nuestras
manos!

The infographic features a teal background with white dashed lines forming a path. At the top, there's a yellow cross on a white background and a tablet with a red virus icon. The central text is in white with a black outline. Below the text are six circular icons: 1. Hands being washed with soap bubbles, labeled 'Lavar las manos'. 2. A person wearing a blue face mask, labeled 'Usar tapa bocas'. 3. A group of people with a red arrow pointing away, labeled 'Evitar las aglomeraciones'. 4. Two people standing apart with a double-headed arrow between them, labeled 'Mantener la distancia recomendada de 2mts'. 5. A person in a grey protective suit with a white cross on their chest, labeled '¡El escudo del cuidado está en nuestras manos!'. 6. A person coughing into their elbow, labeled 'Al toser o estornudar Cíbralo con el antebrazo'. At the bottom, there's a white ambulance with a red cross, a yellow bandage with a red cross, and a tablet with a red virus icon. A logo in the top right corner says 'COTRAESPECIALES Píntame en la red!' with a green tree icon. A logo in the bottom right corner says 'REVISTA VIRTUAL ENRUA' with a green tree icon.

Lavar las manos

Usar tapa bocas

Evitar las aglomeraciones

Mantener la distancia recomendada de 2mts

¡El escudo del cuidado está en nuestras manos!

Al toser o estornudar Cíbralo con el antebrazo

COTRAESPECIALES
Píntame en la red!

REVISTA VIRTUAL
ENRUA

¿Qué hacer si se revienta el neumático del vehículo estando en movimiento?

Mantén fijo el volante: Cuando se revienta el neumático, el auto tiende a perder el control. Para no verse afectado por esto, es preciso que el conductor coja el volante con las dos manos y buena firmeza ya que tiende a tirar al lado donde reventó el neumático.

No frenes en seco: Quizá este es el error más común que se comete, esta acción puede traer consecuencias fatales ya que incrementa el descontrol del vehículo. Así que si esto sucede, lo ideal es acelerar un poco para mantener la estabilidad del auto.

Disminuye la velocidad con la caja de cambios: La forma más adecuada y menos peligrosa para disminuir la velocidad, es utilizando la caja de cambios del auto. Bajando las marchas del vehículo.



COVID 19: CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA CONDUCTOR

1. No acudir al trabajo ante el menor síntoma y no conducir. Permanecer aislado y ponerse en contacto con el médico.



1

3. Equipamiento de protección personal según el riesgo: mascarilla, guantes y ropa de protección y lavarse las manos con jabón o con gel hidroalcohólico.



3

6. Limpiar y desinfectar las principales zonas de contacto del vehículo, como son el volante, los botones, la palanca de cambios, el freno de mano, las llaves o el pomo.



6

7. En el caso de reparto de alimentos, los contenedores deben estar bien sellados y los productos protegidos de la contaminación.



7

8. Seguir las indicaciones de la empresa y de las autoridades.



8

11. No se recomienda llevar pasajeros a no ser que sea necesario. En este caso, un pasajero por fila.



11

12. Si se estornuda, se debe cubrir la nariz y la boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable, tirándolo a un cubo de basura.



12

15. Se debe comer y dormir bien, así como hacer ejercicio para estar en buenas condiciones físicas y mentales. Por supuesto, nada de alcohol y drogas al volante.



15

17. Si notas síntomas avisa a: compañeros, superiores y al servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, así como al médico de cabecera.



17



2

Aunque haya menos tráfico, hay que seguir respetando las normas de circulación.



4

Lleve consigo toda la documentación y justificante ante un control policial.



5

Se recomienda que un vehículo no sea conducido por diferentes personas, salvo que se exte la higiene del habitáculo.



9

Descansar, preferiblemente en zonas cerradas lavarse las manos antes y después de ir al vehículo.



10

En las relaciones personales, evitar dar la mano u otro contacto físico. Se recomiendan 2 metros distancia interpersonal.



12

Mantener la calma, evitando el estrés o las prisas.



14

Evitar las distracciones y nunca utilizar el móvil mientras se esté al volante.



16

Medicamentos: consultar si afectan a la conducción.

Calidocitos vamos a seguir estos consejos de protección.

iJuntos somos mas fuertes!

STOP





Recuerda aprovechar el 50% de descuento en multas, fotomultas e impuestos por la secretaría de movilidad en tu vehículo, hasta el 31 de Diciembre de 2020.



PAGA SOLO EL

50%

DE LA MULTA DE TRÁNSITO generada hasta el 31 de mayo del 2020

APROVECHA Y AHORRA EL 100 % DE LOS INTERESES



Alcaldía de Medellín

Hazlo a través de la plataforma: www.medellin.gov.co/movilidadonline