



COOTRAESPECIALES
Firmes en la ruta!



1. Calendario.



2. Fotografías del mes.



3. Cootra durante la cuarentena.



4. Información Ambiental..



5. Información SST.

Colaboradores 23° Edición

Carolina Borja
Comunicadora
Social

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Katerine Galeano
Auxiliar SST

ABRIL

2020

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		

Fechas Importantes:

2 de Abril: Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo.

5 de Abril: Domingo de Ramos.

7 de Abril: Día Mundial de la Salud.

9 de Abril: Jueves Santo.

10 de Abril: Viernes Santo.

12 de Abril: Domingo de Resurrección.

25 de Abril: Día del Niño.





FOTOGRAFÍAS DEL MES

Fotografía: Elkin Montoya.
Lugar: San Jerónimo.



FOTOGRAFÍAS DEL MES

Fotografía: Juan
Esteban Oquendo

Lugar:
Magdalena.



Fotografía:
Sebastián Rendón .

Lugar:
San Cristóbal.





FOTOGRAFÍAS DEL MES

Fotografía: Andrés
Vargas.
Lugar:
Boyacá.

Cootraespeciales en tiempo de Coronavirus

Durante los días de cuarentena, Cootraespeciales no se ha olvidado de estar firme con el bienestar y el apoyo con las personas más necesitadas de nuestra ciudad. Es por eso que el pasado 26 de marzo, nuestros Calidocitos cumplieron con llevar las ayudas a los lugares más necesitados, dejando claro que el trabajo en equipo y la unión son lo más necesario en los momentos más difíciles.



Sara Restrepo



1 *¿Qué actividades realiza en casa durante la cuarentena?*

Ensayo recetas de cocina, hago ejercicio, juegos de mesa, aseo, taller de maquillaje, concursos de fotografía y decoración, también busco en la Biblia versículos de acuerdo a mi estado de animo.

2 *¿Qué enseñanzas le ha dejado hasta ahora esta crisis?*

Nada podemos hacer si estamos separados de Dios, solo él tiene la solución a nuestros males.

Por encima de todo siempre estará la familia y la salud, todo se soluciona menos que falte un ser querido. Hay que valorar las cosas que tenemos y disfrutar de todo.

3 *¿Qué cambios habrán en el mundo después de superar la pandemia?*

Ya se ven los cambios, países que estaban declarados en guerras ahora se ayudan. Ahora los países entenderán que es más importante invertir en salud que en armas y política.

Stiven Londoño



1

¿Qué actividades realiza en casa durante la cuarentena?

Hacer ejercicio.

¿Qué enseñanzas le ha dejado hasta ahora esta crisis?

Que debemos estar más unidos con nuestros seres queridos y compartir muchas cosas.

2

3

¿Qué cambios habrán en el mundo después de superar la pandemia?

Que ya debemos tomar más conciencia, tanto con nuestras familias como con el mundo entero.

Estefanía Miranda



1

¿Qué actividades realiza en casa durante la cuarentena?

Todos los días hago una rutina de ejercicio, oración en familia, leo, trato de aprender algo nuevo y disfruto el momento en familia.

¿Qué enseñanzas le ha dejado hasta ahora esta crisis?

A dar gracias a Dios por todas las bendiciones y pedirle perdón por los daños causados al mundo. Ayudarnos unos a otros, algunas veces necesitamos vivir las peores situaciones para volvernos más sensibles con el dolor ajeno.

2

¿Qué cambios habrán en el mundo después de superar la pandemia?

Van a cambiar nuestras vidas, seremos más conscientes del daño que le hacemos al planeta. Seremos personas más solidarias y le daremos más valor a los trabajos que no les damos tanta importancia. Nos tocará trabajar más duro. La unión hace la fuerza.

3

Freddy Giraldo



1

¿Qué actividades realiza en casa durante la cuarentena?

Hago ejercicio, realizo actividades domesticas, veo televisión y también leo.

¿Qué enseñanzas le ha dejado hasta ahora esta crisis?

Que debemos estar prevenidos para cualquier situación emergente y que debemos ser más consientes y amigables con el planeta.

2

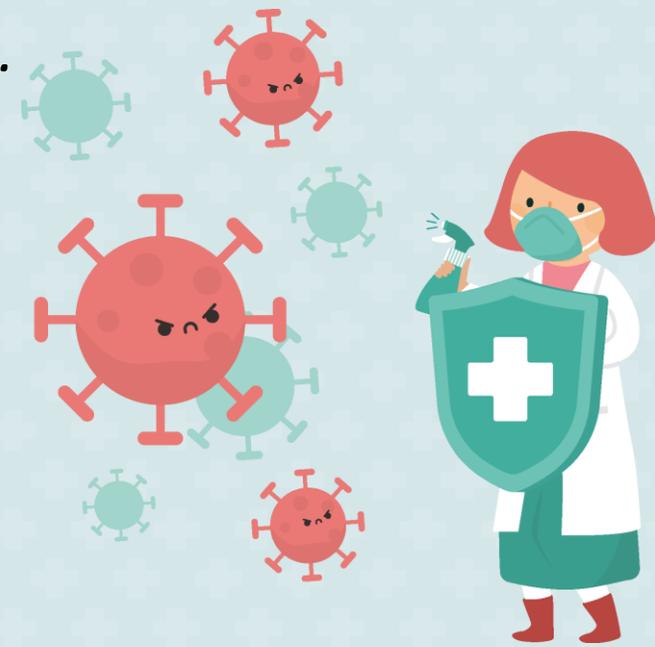
3

¿Qué cambios habrán en el mundo después de superar la pandemia?

El planeta principalmente estará más recuperado y limpio, puesto que le estamos dando un respiro y se nota en el medio ambiente. Adicionalmente, la sociedad va a estar muy alejada entre si hasta que todo termine.

¿Qué hemos aprendido?

- 1 *Todos necesitamos de todos.*
- 2 *El planeta se regenera rápido sin los humanos.*
- 3 *El trabajo en equipo es la solución para enfrentar los grandes problemas.*
- 4 *Hay que apostar por la ciencia y la salud en el mundo entero.*
- 5 *Somos más fuertes cuando estamos unidos.*
- 6 *Ningún país está listo para enfrentar una pandemia.*
- 7 *Nos enseñó la importancia de los abrazos.*
- 8 *Nos dio la oportunidad de frenar, pensar y volver a empezar.*



El Planeta Tierra Respira gracias al Covid -19

El aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que comemos y los medicamentos que tomamos, son producto de un planeta sano.

El brote del Coronavirus (Covi-19), ha traído grandes beneficios para nuestra madre tierra, algo que no esperábamos que sucediera con esta pandemia. Aquí te contamos los principales beneficios y noticias a nivel mundial:



La fauna silvestre está libre: En China (País donde inicio la pandemia), se prohibió el consumo y el comercio de los animales salvajes, muchos de ellos eran utilizados para realizar medicina tradicional y para su consumo.

Imagen tomada de Internet.

Todos respiramos un mejor aire: Gracias a la cuarentena, se redujo notablemente la reducción del CO2 producido por los vehículos y la actividad industrial. La NASA ha publicado imágenes en donde se ve la reducción del dióxido de nitrógeno.

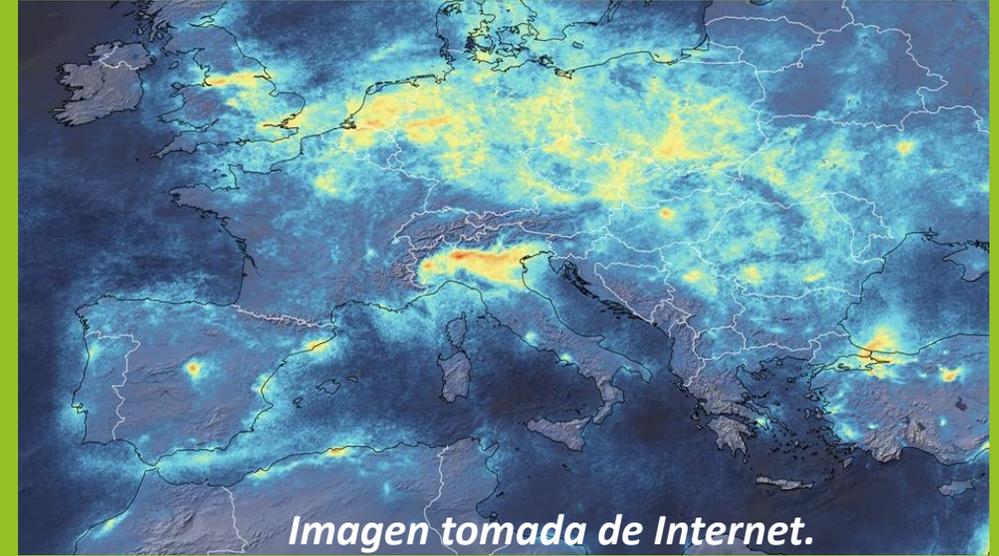


Imagen tomada de Internet.

El agua ahora es limpia y clara: Fue noticia cuando se compartieron algunas imágenes de lo limpio que luce ahora el canal de Venecia, pero el agua se ha comenzado a limpiar no solo en el continente Europeo, si no a nivel mundial, en Colombia por ejemplo las playas ahora lucen claras y vivas.

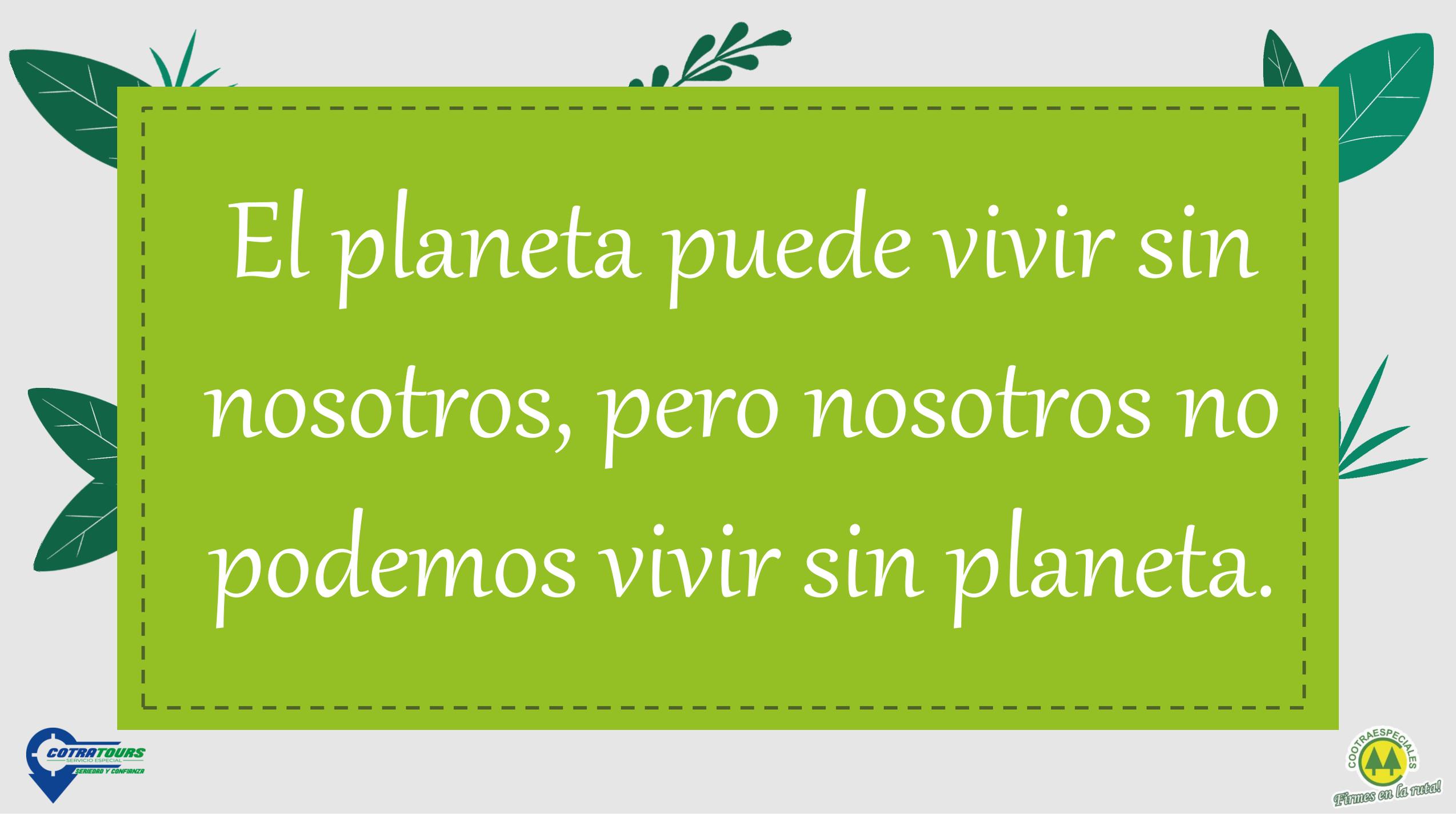


Ahora los animales pasean sin temor a los humanos: En cada rincón del mundo se comenzaron a avistar animales paseándose por las calles y cerca a las payas que antes solían estar llenas de personas.



Imágenes tomadas de Internet.





El planeta puede vivir sin
nosotros, pero nosotros no
podemos vivir sin planeta.

Calendario Ambiental

- 17 de abril: Día mundial de la lucha campesina.
- 22 de abril: Día internacional de la tierra.
- 25 de abril: Día sobre la concienciación del problema del ruido.
- 29 de abril: Día del árbol en Colombia.



¿Qué es el estrés laboral?

Es el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción

Causas

1. Elevada presión en el trabajo
2. Excesiva carga de trabajo
3. Relaciones laborales insatisfactorias.
4. Ambiente físico laboral inadecuado.

¿Cómo prevenirlo?



Haz Ejercicio.



Lleva una dieta equilibrada.



Duerme mínimo 7 horas.



Discute tus problemas con tus amigos.



No trabajes más de 10 horas.



Planifica unas vacaciones al año.



**MEDIDAS PREVENTIVAS
PARA EVITAR EL COVID-19**
"CONOCELO, PREPARATE
Y ACTUA"

SEÑOR CONDUCTOR:

- Lavarse las manos con frecuencia y use desinfectante a base de alcohol.
- Al estornudar o toser use un pañuelo desechable para cubrir nariz y boca.
- Tomar mucho líquido.
- Mantener los espacios ventilados.
- Mantener superficies limpias y desinfectadas (sillas, pasamanos, volante y palanca del vehículo de igual manera mantener el baño desinfectado).
- Al realizar servicio con personas extranjeras procure utilizar el tapabocas como medida de prevención.

Consultar con el médico en caso de los siguientes síntomas:

1. Respiración más rápida de lo normal
2. Fiebre difícil de controlar por más de dos días
3. Dolor al respirar
4. Somnolencia o dificultad para despertar
5. Ataques o convulsiones
6. Decaimiento o deterioro del estado general

Comunicarse de forma rápida al presentar estos síntomas a las líneas # 123 - Celular: 321 853 39 28

SEÑOR USUARIO:

- Lavarse las manos con frecuencia y use desinfectante a base de alcohol.
- Al estornudar o toser use un pañuelo desechable para cubrir nariz y boca.
- Tomar mucho líquido.
- Evite saludar de beso y mano.
- Evita hacer uso del baño de ser necesario utiliza: pañuelo para abrir y cerrar la puerta del baño y para abrir y cerrar la llave del lavamanos esto con el fin de prevenir el contagio de infección.

Pronto escucharemos que
el COVID-19 fue vencido.
- Solo hay que tener FE.





COOTRAESPECIALES
Firmes en la ruta!