



## Del 25 al 31 de maig

# XX CAMPANYA SETMANA SENSE FUM

Previntegral Group s'ha adherit a la **XX Setmana Sense Fum** que se celebrarà del 25 al 31 de maig.



L'objectiu de la Setmana Sense Fum és sensibilitzar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se, abandonar el consum de tabac i poder gaudir d'un ambient lliure de fum i el **lema per a aquest any 2019 és: RECUPERA LA INSPIRACIÓ!**

Amb la intenció d'aconseguir la màxima difusió d'aquesta **XX Setmana Sense Fum**, la SEMFYC, Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària, ha publicat un pòster específic de la ssf19, propostes d'activitats, punts de llibre i xapes amb la frase: **ET PUC AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR**. Tots aquests materials i més informació es podran descarregar al web de la Setmana Sense Fum 2019 per tal de fer-ne la màxima difusió.

Al següent espai web, [www.setmanasensefum.cat](http://www.setmanasensefum.cat) hi podreu trobar consells i guies d'ajuda per deixar de fumar.

### RECEPTA PER DEIXAR DE FUMAR

#### Abans de deixar de fumar

- Comuniquem la vostra decisió de deixar de fumar i la data triada a la família, amics i feina.
- Penseu i escriviu els motius pels quals fu-

meu i els motius pels quals voleu deixar de fumar.

- Durant uns dies, registreu totes les cigarretes que fumeu, les circumstàncies, la importància que hi doneu i les possibles maneres d'afrontar aquestes circumstàncies sense cigarretes.
- Poseu en pràctica exercicis de desautomatització de la conducta de fumar: no fumeu sempre que us vingui de gust, comenceu a no fumar en els llocs o situacions en què ho feu habitualment, etc.
- Feu que fumar us sigui una mica més difícil, per exemple, aneu sense tabac i sense encenedor (quan sortiu al carrer).
- Feu exercici i practiqueu tècniques de relaxació.
- Calculeu els diners que us estalvieu cada any en deixar de fumar.

#### El dia triat per deixar de fumar

- La nit anterior de la data triada, tireu totes les cigarretes que us quedin, amagueu cendrers i encenedors.
- Avui comença un estil de vida millor, considereu la possibilitat de reprendre algun esport o activitat física saludable i feu un pla per fer-ho.
- Cada dia, en aixecar-vos, plantegeu-vos com a objectiu: **AVUI NO FUMARÉ**.
- Repasseu amb freqüència els motius per deixar de fumar.
- Podeu mastegar xiclets sense sucre, tenir alguna cosa a les mans (com un bolígraf).
- Tingueu cura de la vostra alimentació, procurant menjar cinc vegades al dia i evitant omplir massa l'estómac.
- Elimineu durant els primers dies la ingesta de cafè i alcohol.
- Els sucres naturals, les verdures, les fruites i el pa integral són els vostres millors aliments.
- Eviteu el pica-pica, sobretot la fruita seca i els dolços.

#### Un cop hàgiu deixat de fumar

- Verbalitzeu els beneficis obtinguts fins al moment.
- Durant els primers dies, després d'haver deixat de fumar, seguiu aquestes recoma-

nacions per controlar els símptomes de la síndrome d'abstinència:

- Quan tingueu un desig molt fort de fumar, penseu en una altra cosa, recordeu els motius pels quals voleu deixar de fumar, respireu profundament tres vegades seguides, mastegueu xiclet sense sucre, etc.
- Poseu en pràctica el pla de nou estil de vida.
- Preneu infusions relaxants (til·la, polioll).
- Preneu una dieta rica en fibra, evitant la ingesta de sucres refinats (pastisseria).
- Beveu molta aigua, eviteu el cafè i les begudes alcohòliques i amb cafeïna.
- Si teniu insomni, augmenteu les hores de son i descans.
- Feu més exercici.
- Procureu relacionar-vos més amb familiars i amigats que no fumin.

#### Altres recomanacions:

- Hi ha disponibles tractaments farmacològics d'eficàcia demostrada. Ajuden a deixar de fumar i redueixen els símptomes de la síndrome d'abstinència, que són un dels principals obstacles per deixar de fumar.
- Si el vostre metge de família us pauta tractament, seguiu les seves instruccions i consulteu-lo davant de qualsevol dubte o problema.

**DEIXA DE FUMAR**  
No serà fàcil..., però valdrà la pena!

**XX SETMANA SENSE FUM**  
Del 25 al 31 de maig de 2019

PREVINTEGRAL GROUP

- 1 DECIDEIX-T'HI**  
Les decisions importants costen, però valen la pena
- 2 PREPARAT**  
Petits canvis d'hàbits t'hi ajudaran
- 3 DEIXA DE FUMAR**  
Avui no fumaré. Ho aconseguiré!
- 4 PERSEVERA-HI!**  
Pensa en les situacions de risc i recompensa't

## RDL 6/2019: PLANS D'IGUALTAT

El passat 1 de març es va publicar al BOE del Reial Decret Llei 6/2019, de mesures urgents per a la garantia de la igualtat de tracte i oportunitat entre dones i homes en la feina i l'ocupació. S'hi introdueixen diferents canvis normatius d'obligat compliment per a les empreses: Un dels més destacats és el següent:

S'estén l'obligació de disposar d'un pla d'igualtat a totes les empreses de cinquanta o més persones treballadores.

- Els plans han de ser negociats a través de la Comissió Negociadora de Plans d'Igualtat i és necessari inscriure'ls al registre que reglamentàriament s'ha de desenvolupar.
- És necessària l'elaboració prèvia d'un diagnòstic negociat amb la representació legal de les persones treballadores.
- Es modifica la Llei d'Infraccions i Sancions de l'Ordre Social per tipificar les infraccions relatives als plans i mesures d'igualtat.

Des de la publicació del Reial Decret Llei, els terminis per complir amb l'obligació en relació amb plans d'igualtat són els següents:

- Per a empreses de més de 150 persones treballadores i fins a 250, es disposa d'un període d'un any per aprovar el pla d'igualtat.
- Per a empreses de més de 100 i fins a 150 persones treballadores, es disposa d'un període de dos anys.
- Per a empreses de 50 a 100 persones treballadores, es disposa d'un període temporal de tres anys per complir amb la normativa.



## NOVETATS

### QUÈ ÉS I COM SOL·LICITAR EL BONUS PREVENCIÓ?

#### En què consisteix?

És un sistema d'incentius, Bonus Prevenió, per a les empreses que hagin contribuït eficaçment a la reducció de la sinistralitat laboral i hagin realitzat actuacions efectives en la prevenció dels accidents de treball i les malalties professionals, tal com ho regula el Reial Decret 231 / 2017 de 10 de març, publicat al BOE de 24 de març de 2017.

#### Qui pot beneficiar-se del Bonus Prevenió?

És beneficiària del Bonus Prevenió tota empresa que ho sol·liciti a la seva mútua d'accidents i reuneixi els requisits establerts en la normativa durant el període d'observació.

#### En què te'n pots beneficiar?

Amb el sistema d'incentius Bonus Prevenió es pot recuperar el **5% de les quotes abonades per contingències professionals**, i fins al **10% de les quotes si hi ha inversió** per part de l'empresa en alguna de les accions complementàries de prevenció de riscos laborals recollides en la declaració responsable sobre activitats preventives, amb el límit màxim de l'import d'aquestes inversions.

#### Quins requisits ha de complir l'empresa?

Per accedir al Bonus Prevenió cal complir els següents requisits durant el període d'observació:

- Que la suma de les cotitzacions de l'empresa per contingències professionals durant el període d'observació sigui **més gran de 5.000 € o d'entre 250 € i 5.000 € en el cas de petites empreses**.
- Que els **índexs de sinistralitat general i extrema**, exclosos els accidents *in itinere*, es trobin per sota dels límits establerts en l'Ordre ESS per la qual es desenvolupen les normes legals de cotització a la Seguretat Social, atur, protecció per cessament d'activitat, fons de garantia salarial i formació professional, contingudes en la Llei de pressupostos generals de l'Estat que es publica anualment.
- **No haver estat sancionada, durant el període d'observació**, per resolució ferma en via administrativa per la comissió d'infraccions greus o molt greus en matèria de prevenció o Seguretat Social (tipificades en el document refós de la Llei d'infraccions i sancions en l'ordre social, aprovat per Decret Legislatiu 5/2000 de 4 d'agost de 2000).
- Només es tindrà en compte:
  - **Infracció molt greu:** quan la resolució sancionadora hagi adquirit fermesa durant el període d'observació, si el sol·licitant és considerat responsable directe de la infracció.
  - **Infraccions greus:** quan hagin estat reiterades (més de dues) durant el període d'observació.
- Estar al corrent en el compliment de les **obligacions de cotització a la Seguretat Social** en la data en què finalitza el termini de presentació de les sol·licituds (es recomana sol·licitar el certificat que acredita que s'està al corrent de pagament amb la Seguretat Social el dia 31 de maig).
- **Complir els requisits bàsics en matèria de prevenció** recollits per la llei i acreditar-ho mitjançant la signatura de la declaració responsable que ha d'acompanyar la sol·licitud.
- **Informar els delegats de prevenció**, si n'hi ha, de la sol·licitud de l'incentiu i dels índexs de sinistralitat.

Les sol·licituds del Bonus Prevenió es podran tramitar entre el 15 d'abril i el 31 de maig a través de la seva mútua.

### PREVINTEGRAL GROUP ESTÀ PREPARANT LA CERTIFICACIÓ D'ACORD AMB LA NORMA ISO 45001 (GESTIÓ DE PRL) I EMPRESA SALUDABLE

Ens complau informar-vos que estem preparant per a aquest any 2019 el certificar Previntegral Group d'acord amb dues noves normes:

- ISO 45001 (antiga OHSAS 18001)
- EMPRESA SALUDABLE