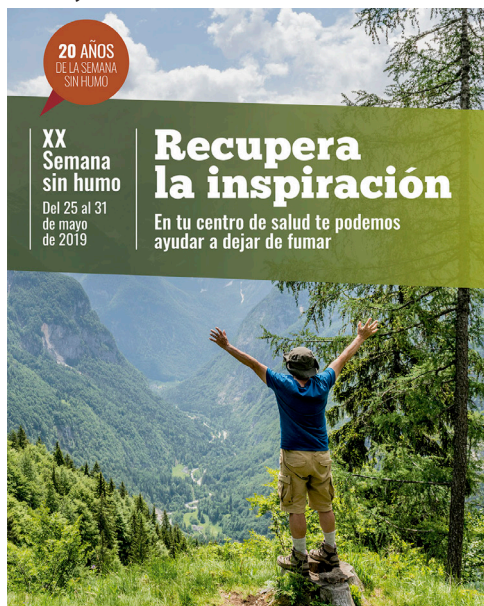




Del 25 al 31 de mayo

XX CAMPAÑA SEMANA SIN HUMO

Previntegral Group se ha adherido a la **XX Semana Sin Humo** que se celebrará del 25 al 31 de mayo.



El objetivo de la Semana Sin Humo es sensibilizar a la población de la importancia que tiene para la salud el hecho de no iniciarse, abandonar el consumo de tabaco y poder disfrutar de un ambiente libre de humo y el lema para ESTE año 2019 es: ¡RECUPERA inspiración!

Con la intención de conseguir la mayor difusión en esta **XX Semana Sin Humo**, la SEMFYC, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, ha publicado un póster específico de la SSF19, propuestas de actividades, puntos de libro y chapas con la frase: **TE PUEDO AYUDAR A DEJAR DE FUMAR**. Todos estos materiales y más información se podrán descargar en la web de la Semana Sin Humo 2019 a fin de hacer la máxima difusión.

En el siguiente el espacio web, www.sinhumo.cat podréis encontrar consejos y guías de ayuda para dejar de fumar.

RECETA PARA DEJAR DE FUMAR

Antes de dejar de fumar

- Vaya comunicando su decisión de dejar de fumar y la fecha elegida a familia, amigos y trabajo.

- Piense y escriba los motivos por los que fuma y los motivos por los que quiere dejar de fumar.
- Durante unos días registre todos los cigarrillos que se fuma, las circunstancias, la importancia que les da y posibles maneras de afrontar esas circunstancias sin cigarrillos.
- Ponga en práctica ejercicios de desautomatización de la conducta de fumar: no fume siempre que le apetezca, empiece a no fumar en los lugares o situaciones donde lo haga habitualmente, etc.
- Haga que fumar le sea un poco más difícil, por ejemplo, vaya sin tabaco y sin mechero (cuando salga a la calle).
- Haga ejercicio y practique técnicas de relajación.
- Calcule el dinero que se va a ahorrar cada año al dejar de fumar.

En el día elegido para dejar de fumar

- La noche anterior de la fecha elegida, tire todos los cigarrillos que le queden, esconda ceniceros y mecheros.
- Hoy comienza un estilo de vida mejor, plantéese retomar algún deporte o actividad física saludable y haga un plan para hacerlo.
- Cada día, al levantarse, plantéese como objetivo: HOY NO VOY A FUMAR.
- Repase con frecuencia sus motivos para dejar de fumar.
- Puede masticar chicles sin azúcar, tener algo en las manos (como un bolígrafo).
- Cuide su alimentación, procure comer cinco veces al día, evitando llenar demasiado el estómago.
- Elimine durante los primeros días la ingesta de café y alcohol.
- Los zumos naturales, las verduras, las frutas y el pan integral son sus mejores alimentos.
- Evite el picoteo, sobre todo los frutos secos y los dulces.

Una vez que haya dejado de fumar

- Verbalice los beneficios obtenidos hasta el momento.
- Durante los primeros días después de dejar de fumar, siga estas reco-

mendaciones para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia:

- Cuando tenga un deseo muy fuerte de fumar, piense en otra cosa, recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar, respire profundamente tres veces seguidas, mastique chicle sin azúcar, etc.
- Ponga en práctica su plan de nuevo estilo de vida.
- Tome infusiones relajantes (tila, poleo).
- Tome una dieta rica en fibra, evite la ingesta de azúcares refinados (pastelería).
- Beba mucha agua, evite el café y las bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Si tiene insomnio, aumente las horas de sueño y descanso.
- Haga más ejercicio.
- Procure relacionarse más con familiares y amistades que no fumen.

Otras recomendaciones:

- Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada. Ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia, que son uno de los principales obstáculos para dejar de fumar.
- Si su médico de familia le pauta tratamiento, siga sus instrucciones y consúltele ante cualquier duda o problema.

DEJA DE FUMAR

No será fácil..., pero valdrá la pena

XX SEMANA SIN HUMO
Del 25 al 31 de mayo de 2019

- 1 DECÍDETE**
Las decisiones importantes cuestan, pero valen la pena
- 2 PREPÁRATE**
Pequeños cambios de hábitos te ayudarán
- 3 DEJA DE FUMAR**
Hoy no voy a fumar. ¡Lo conseguiré!
- 4 PERSEVERA**
Piensa en las situaciones de riesgo y recompénsate

RDL 6/2019: PLANES DE IGUALDAD

El pasado 1 de marzo se publicó en el BOE del Real Decreto ley 6/2019, de medidas urgentes para la garantía de la igualdad de trato y oportunidad entre mujeres y hombres en el trabajo y el empleo. Se introducen diferentes cambios normativos de obligado cumplimiento para las empresas. Uno de los más destacados es el siguiente:

Se extiende la obligación de disponer de un plan de igualdad en todas las empresas de cincuenta o más personas trabajadoras.

- Los planes deben ser negociados a través de la Comisión Negociadora de Planes de Igualdad y es necesaria su inscripción en el registro que reglamentariamente se debe desarrollar.
- Es necesaria la elaboración previa de un diagnóstico negociado con la representación legal de las personas trabajadoras.
- Se modifica la Ley de Infracciones y Sanciones del Orden Social para tipificar las infracciones relativas a los planes y medidas de igualdad.

Desde la publicación del Real Decreto ley, los plazos para cumplir con la obligación en relación con planes de igualdad son los siguientes:

- Para empresas de más de 150 personas trabajadoras y hasta 250, se dispone de un periodo de un año para aprobar el plan de igualdad.
- Para empresas de más de 100 y hasta 150 personas trabajadoras, se dispone de un periodo de dos años.
- Para empresas de 50 a 100 personas trabajadoras, se dispone de un periodo temporal de tres años para cumplir con la normativa.



NOVEDADES

¿QUÉ ES Y CÓMO SOLICITAR EL BONUS PREVENCIÓN?

¿En qué consiste?

Es un sistema de incentivos, Bonus Prevención, para las empresas que hayan contribuido eficazmente a la reducción de la siniestralidad laboral y hayan realizado actuaciones efectivas en la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, tal y como regula el Real Decreto 231/2017 de 10 de marzo, publicado en el BOE de 24 de marzo de 2017.

¿Quién puede beneficiarse del Bonus Prevención?

Es beneficiaria del Bonus Prevención toda empresa que lo solicite a su mutua de accidentes y reúna los requisitos establecidos en la normativa durante el periodo de observación.

¿En qué te puedes beneficiar?

Con el sistema de incentivos Bonus Prevención se puede recuperar el **5% de las cuotas abonadas por contingencias profesionales**, y hasta el **10% de las cuotas si existe inversión** por parte de la empresa en alguna de las acciones complementarias de prevención de riesgos laborales recogidas en la declaración responsable sobre actividades preventivas, con el límite máximo del importe de dichas inversiones.

¿Qué requisitos debe cumplir la empresa?

Para acceder al Bonus Prevención hay que cumplir los siguientes requisitos durante el periodo de observación:

- Que la suma de las cotizaciones de la empresa por contingencias profesionales durante el periodo de observación sea **mayor de 5.000 € o de entre 250 € y 5.000 € en el caso de pequeñas empresas**.
- Que los **índices de siniestralidad general y extrema**, excluidos los accidentes *in itinere*, se hallen por debajo de los límites establecidos en la Orden ESS por la que se desarrollan las normas legales de cotización a la Seguridad Social, desempleo, protección por cese de actividad, fondo de garantía salarial y formación profesional, contenidas en la Ley de Presupuestos Generales del Estado que se publica anualmente.
- **No haber sido sancionada, durante el periodo de observación**, por resolución firme en vía administrativa por la comisión de infracciones graves o muy graves en materia de prevención o Seguridad Social (tipificadas en el documento refundido de la Ley de infracciones y sanciones en el orden social, aprobado por Decreto Legislativo 5/2000 de 4 de agosto de 2000).
- Solo se tendrá en cuenta:
 - **Infracción muy grave:** cuando la resolución sancionadora haya adquirido firmeza durante el periodo de observación, si el solicitante es considerado responsable directo de la infracción.
 - **Infracciones graves:** cuando hayan sido reiteradas (más de dos) durante el periodo de observación.
- Estar al corriente en el cumplimiento de las **obligaciones de cotización a la Seguridad Social** en la fecha en que finaliza el plazo de presentación de las solicitudes (se recomienda solicitar el certificado que acredita que se está al corriente de pago con la Seguridad Social el día 31 de mayo).
- **Cumplir los requisitos básicos en materia de prevención** recogidos por la ley y acreditarlos mediante la firma de la declaración responsable que debe acompañarse la solicitud.
- **Informar a los delegados de prevención**, si los hubiera, de la solicitud del incentivo y de los índices de siniestralidad.

Las solicitudes del Bonus Prevención se podrán tramitar entre el 15 de abril y el 31 de mayo a través de su mutua.

PREVINTEGRAL GROUP ESTÁ PREPARANDO LA CERTIFICACIÓN DE ACUERDO CON LA NORMA ISO 45001 (GESTIÓN DE PRL) Y EMPRESA SALUDABLE

Nos complace informaros que estamos preparando para este año 2019 certificar a Previntegral Group de acuerdo con dos nuevas normas:

- ISO 45001 (antigua OHSAS 18001)
- EMPRESA SALUDABLE