

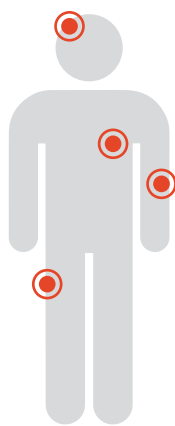


CChC y Mutual de Seguridad invitan a octava versión del concurso "Compartiendo Buenas Prácticas en seguridad y salud en el trabajo"

Hasta el 31 de agosto todas las empresas socias de CChC podrán postular al concurso "Compartiendo buenas prácticas en seguridad y salud en el trabajo", con el cual se busca reconocer a nuestros asociados que hayan implementando iniciativas al interior de sus empresas, en alguna de las tres categorías del concurso; Confiabilidad Técnica con foco en el control de Mortalidad, Sistemas de Gestión y Factores Humanos y Organizacionales. La postulación es muy simple, solo deben completar el formulario adjunto y enviarlo por correo electrónico a buenaspracticas@mutual.cl. Se premiarán a las cinco mejores empresas, las que además de recibir un galardón serán incorporadas en la publicación denominada "Manual de Buenas Prácticas 2015".



Parte del Cuerpo Afectada	Total Accidentes	% Total
Cabeza y cuello	0	0,00
Ojos	4	4,44
Brazos	0	0,00
Manos	2	2,22
Piernas	1	1,11
Pies	0	0,00
Tronco	1	1,11
Múltiples	1	1,11
No especificado	0	0,00
Totales	9	100



¡Infórmate sobre las cifras de accidentabilidad!

CChC Antofagasta Periodo junio 2015

Tasa de accidentabilidad: **1,08**

Tasa de siniestralidad incapacidad temporal: **18,93**

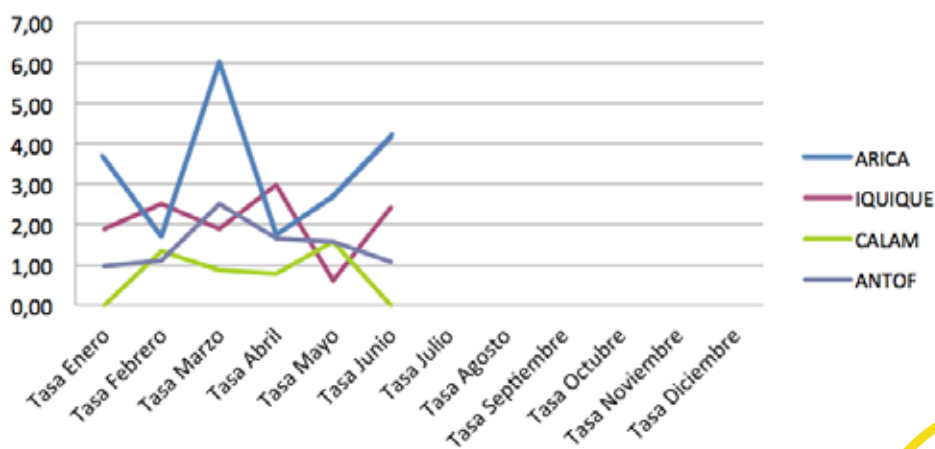
Trabajadores mes (promedio): **10.014,00**

Días perdidos promedio: **17,56**

Tasa de frecuencia: **4,28**

Tasa de gravedad: **75,13**

Tasa de accidentabilidad en empresas socias de Cámaras Regionales de la Zona Norte año 2015



Sede	Tasa Enero	Tasa Febrero	Tasa Marzo	Tasa Abril	Tasa Mayo	Tasa Junio
ARICA	3,63	1,72	6,02	1,74	2,7	4,15
IQUIQUE	1,9	2,51	1,89	2,99	0,61	2,43
CALAM	0	1,33	0,88	0,79	1,58	0
ANTOF	0,97	1,11	2,5	1,67	1,56	1,08

Consejos Seguros

5 consejos para balancear trabajo y vida personal



¿Sabías que el Síndrome del Burnout se da cuando el estrés de la vida profesional literalmente quema las reservas de energía de una persona que no logra encontrar el correcto balance entre la vida privada y su ejercicio profesional?

Para que a ti no te ocurra sigue estos consejos:

- Incluye tiempo de descanso en tu rutina semanal, programando al menos una actividad recreativa con tu familia.
- Elimina las actividades que te absorban energía inútilmente cuando estás en el trabajo.
- Replantea tus obligaciones y piensa si algunas de las tareas que te estás llevando del trabajo a la casa pueden ser delegadas a algún subalterno o compañero.
- Ponte en movimiento y trata de ejercitarte al menos dos veces por semana.
- Relájate y fijate metas realistas como salir a tu hora del trabajo un día a la semana o dedicar quince minutos diarios para caminar.

Capacitaciones Gratuitas

Tenemos a disposición de nuestros asociados cursos de:



- ✓ Prevención y Control de Incendios
- ✓ Evolución de Puestos de Trabajo con Manejo Manual de Cargas
- ✓ Orientación en Prevención de Riesgos
- ✓ Curso de Primeros Auxilios
- ✓ Construyo Chile
- ✓ Prevención de Caídas de Altura

Los cursos pueden realizarse en forma cerrada para una o más empresas, en nuestro salón auditorio o en las instalaciones de cada empresa. Para solicitarlos tomar contacto al correo electrónico: eventos.antofagasta@cchc.cl Teléfono **0225887300**