

¡Celebremos con cuidado!

◆ Recomendaciones para un 18 seguro y saludable ◆



Para una conducción segura

No conduzcas si has ingerido bebidas alcohólicas.



No hables por el celular, utiliza siempre manos libres o estacionate para atender la llamada.



Menores de 9 años de edad (peso inferior a 33 kilos o estatura inferior a 1,35 mts), **deben ir en el asiento trasero**, usando una silla de acuerdo a su peso. Menores de 12 años también deben ir en el asiento trasero.

Asegúrate que el vehículo esté en buenas condiciones.
Inspecciona el vehículo al iniciar y finalizar el viaje.



Respetar las normas de tránsito, avisa con antelación antes de realizar una maniobra, mantén la distancia de seguridad con los vehículos que circulan por delante, y conduce a la defensiva.

No te saltes las comidas mientras viajas, ya que puede ocasionar somnolencia, bajos niveles de azúcar en la sangre y sensación de desorientación.



Para evitar la aparición de fatiga, **adopta una postura de conducción correcta**, descansa periódicamente, y bebe agua de manera frecuente.

Utiliza el chaleco reflectante al salir del vehículo y ubica el triángulo de señalización de peligro.

Conduce siempre con el cinturón de seguridad abrochado.



Alimentos seguros

- De postre, elije fruta fresca o huesillos preparados con endulzante, no con azúcar.



- Bebe líquidos o bebidas sin azúcar

- Conserva refrigerados los alimentos que lo requieran y evita dejarlos por períodos prolongados a temperatura ambiente.



- Disfruta empanadas y choripanes con moderación, distribuyéndolos durante los días de celebración.

- Separa los alimentos crudos de los cocidos. Usa utensilios y recipientes distintos para evitar la contaminación cruzada, especialmente al preparar carnes.



- Prefiere ensaladas de acompañamiento, en vez de arroz o papas.



¡Importante es descansar!



- Duerme las horas necesarias para reponer tu energía.

- Planifica tus actividades y tus días de descanso, aprovecha de desconectar tus alarmas.

- Si puedes, realiza alguna actividad que no hagas hace un tiempo como: leer, bailar, dibujar, juegos de mesa, pintar, escuchar música, que te conecten con bajar el ritmo.



Muévete y disfruta



- Disfrutar de una tarde elevando volantines con los niños. No usar hilo curado y escoger un lugar

- Prefiere salir a caminar, pasear al aire libre, andar en bicicleta, juegos de mesa, etc.

- Ir en familia a visitar una feria costumbrista y participar de las competencias típicas chilenas (emboque, rayuela, bailar cueca, etc.)

¡Parrilla segura!



Ubícala en un lugar seguro

Instálala sobre una superficie firme, en un espacio ventilado y lejos de materiales inflamables. Nunca la uses en lugares cerrados.



Si usas parrilla eléctrica

Mantenla alejada del agua y revisa que el cable y el enchufe estén en buen estado antes de conectarla.



Nunca dejes la parrilla sin supervisión

Mantén a niñas, niños y mascotas alejados del fuego y evita utilizar líquidos inflamables para encenderlo.



Ante un incendio

Apaga las llamas con el extintor, o algún material que sofoque el fuego, pero nunca con agua.



Celebra con responsabilidad y cuida de ti y los tuyos.

¡IST Te desea un Feliz 18 de septiembre!