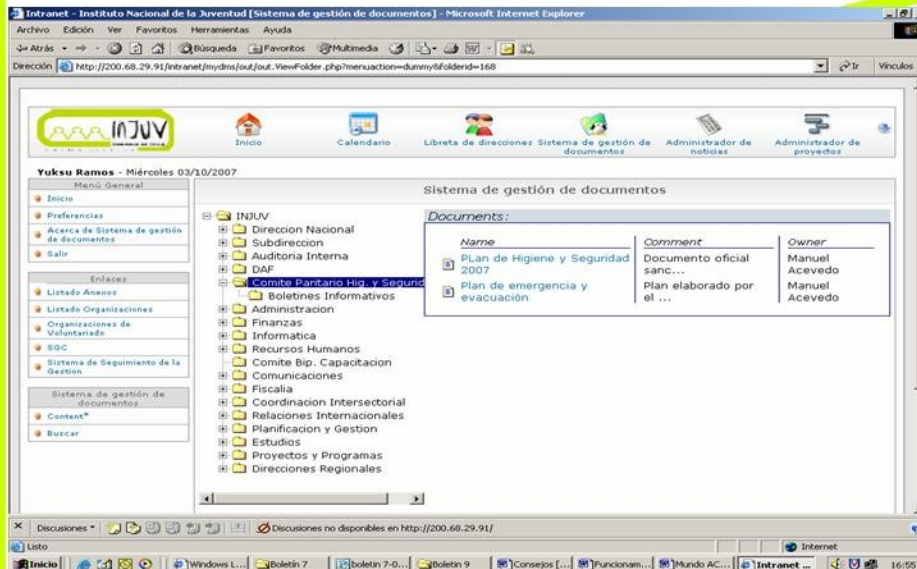


# Boletín N° 9 Comité Paritario Octubre 2007



## Funcionamiento del Comité de Higiene y Seguridad



En nuestra Intranet, ya se encuentran disponibles los Documentos: Plan Anual de Higiene-Seguridad y el Plan de Emergencias y Evacuación, adjuntamos la infografía para que puedas descargarlas de la Intranet.

En la misma plataforma puedes encontrar todos los Boletines Publicados durante todo el 2007.

## Noticias INJUV

1. El sistema Higiene-Seguridad se encuentra en proceso de certificación de sus procedimientos bajo la Norma ISO 9001:2000, en la última auditoria realizada por la Consultora Novakem, no se evidenciaron problemas o No Conformidades, por lo que existe una alta probabilidad de Certificar bajo la Norma ISO 9001:2000, que es requisito para la aprobación del PMG Higiene-Seguridad.
2. Este 30 y 31 de Agosto culminaron las visitas inspectivas a las Direcciones Regionales de Concepción y Temuco, Por parte del Miembro del Comité Paritario Yuxsu Ramos Ardiles, las cuales forman parte del Plan Anual de Higiene-Seguridad, con ello se cierran las visitas programadas para el 2007.
3. Ya se encuentra habilitada la casilla electrónica del Comité Paritario [comiteparitario@injuv.gob.cl](mailto:comiteparitario@injuv.gob.cl), donde se pueden recibir sugerencias y noticias desde regiones.
4. Se han renovado las sillas de los funcionarios de la Dirección de Concepción, que fue una demanda realizada por parte de dicha Dirección Regional, en la ultima visita inspectiva del 30 de Agosto, con esto se cumple con la demanda de la Región del Bio - Bio.
5. Próximamente se realizaran los cursos de "Pausa Saludable", invitamos a los funcionarios y Funcionarias a inscribirse vía E-Mail en la nueva casilla del Comité.
6. Para tener mayor contacto con cada una de las regiones y poder optimizar nuestro trabajo, hemos definido dividir territorialmente a nuestro país, designando a los Miembros del Comité Carola González (Zona Norte) y Jaime Azocar (Zona Sur) respectivamente.
7. En el mes de Agosto se aplicó una encuesta de satisfacción a todos los trabajadores del INJUV, y cuyos resultados se han materializado en lo Sgte:

**Resultados:** Publicar el Boletín del Comité en la Intranet de operadores de infocentros, actualizar el estado de los Extintores del servicio, mejorar la comunicación a través de la casilla electrónica [comiteparitario@injuv.gob.cl](mailto:comiteparitario@injuv.gob.cl) (Ya Disponible), y Realizar Charlas Informativas acerca de los beneficios de la "Pausa Saludable".

## Consejos Prácticos: Gimnasia Ocular – Ejercicios para mejorar la Visión

La gimnasia ocular fortalece los músculos y mantiene ágiles los ojos, su realización metódica es una práctica de reeducación visual que permite mejorar la funcionalidad de los ojos y mantiene la capacidad visual en buen estado.

La simplicidad de la mayor parte de estos ejercicios permite que sean realizados en poco tiempo y en cualquier lugar y momento.

Existen diferentes tipos de ejercicios, unos son de relajación, que persiguen muchos mejorar la vista ya que muchos de los trastornos visuales se deben a la tensión y la fijación de la mirada, por lo que la relajación constituye un paso imprescindible para la curación.

**Acupresura:** Es un tipo de ejercicios de relación, que busca mejorar la circulación y en contra de las tendencias del endurecimiento del tejido muscular; estimula los nervios y los puntos de energía relacionados con los ojos.

**¿En qué consiste?** En realizar un masaje, apretando ligeramente con los dedos o los nudillos en movimiento circular a los laterales del nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos. Hay otro punto situado en la mano, en el pliegue entre los dedos pulgar e índice, allá donde con la mano cerrada, acaba la arruga. Cuando hay tensión acumulada, se nota una pequeña bola.

No es necesario hacer todos los ejercicios que se han descrito. Cada persona debe elegir aquellos que le parezcan más adecuados a sus circunstancias y que pueda practicar con más facilidad. Es conveniente realizar cada día dos de los ejercicios como mínimo, dependiendo de la disponibilidad de tiempo.

Medicina Tradicional China

Dr. Miquel Masgrau B.



## Notas ACHS



Hace algún tiempo, a todos los funcionarios de **planta y contrata** se les entregó tarjeta de la Asociación Chilena de Seguridad “**Mundo ACHS**” que permite obtener una serie de descuentos en diversas materias, entre las que se encuentran: Convenios de atención dental, Educacional, Farmacias, Salud, Óptica, entre otros.

Mayores informaciones pueden obtenerlas en [www.achs.cl](http://www.achs.cl) Link Mundo ACHS.

Si alguno de ustedes no tiene aun esta tarjeta, contáctese con Gloria Villalobos al 620.47.93 o vía mail [gvillalobos@injuv.gob.cl](mailto:gvillalobos@injuv.gob.cl).