La prevención no se toma vacaciones

Las vacaciones son la época del año donde nos disponemos para el descanso necesario para recuperar energías y retomar los desafíos. Para viajar en vacaciones, es conveniente tener en cuenta algunas precauciones para disfrutar de un verano a pleno. En este sentido, las vacaciones sanas, tranquilas y sin contratiempos implican un cierto grado de planificación y prácticas saludables. Independientemente del lugar que se visite, siempre es necesario tomar medidas de prevención y predisponerse al período vacacional antes de poner el equipaje en el auto y emprender viaje al descanso.

Planificar para prevenir

Antes de salir de viaje, se sugiere buscar información sobre el lugar que visitarás, su clima y entorno. Es decir, revisar las condiciones climáticas de la zona en la temporada para saber con qué ropa y equipamiento adecuado se debe contar. Si viajas en auto, realizá un chequeo previo al vehículo para evitar problemas técnicos en el camino.
Cualquier salida al aire libre, que implique varios días, requiere considerar situaciones de primeros auxilios y sus elementos de seguridad. Para ello se debe llevar un botiquín equipado y un kit de emergencia con elementos básicos que ayudarán a enfrentar de mejor forma cualquier imprevisto. Los mismos deberían contener:

Botiquín:
» Analgésicos, antinflamatorios y antihistamínicos.
» Repelente de insectos y protector solar.
» Antisépticos (povidona yodada o agua oxigenada).
» Gasa, parche curita, compresas y una tijera pequeña para cortarlas.
» Guantes descartables.
» Termómetro.
» Algodón y gel antibacterial.
» Suero oral para usar en caso de deshidratación por diarrea o insolación.

Kit de emergencia:

» Linterna con pilas y otras más de repuesto.
» Radio a pilas con otras más de repuesto.
» Velas.
» Encendedor o fósforos (deben estar siempre en una bolsa plástica para evitar que se mojen o humedezcan).
» Pastillas para purificar agua.
» Barras de cereal o snack de frutos secos.

Vacaciones saludables

Para que la misión del recreo laboral sea saludable y cumpla con su objetivo de recargar energías, se sugiere lograr predisponerse al disfrute a través de los siguientes consejos:

- **Evitar responder llamados y/o correos electrónicos laborales**

Durante el tiempo de vacaciones, se aconseja no revisar e-mails ni redes sociales vinculadas a la empresa, porque sólo generarán la sensación de que sigues conectado. En el caso de las llamadas telefónicas, define con tu equipo y jefatura los casos excepcionales en que pueden contactarte y solicítales que lo respeten.

- **Cambiar la rutina**

La situación de vacaciones significa salirse de la rutina. De mismo modo, es muy positivo hacer otros pequeños cambios que indiquen que se está en un receso y que hay tiempo libre para hacer las actividades que más te gustan. Tomar un desayuno diferente cada día, recorrer ese parque que nunca has visitado o disfrutar de una siesta sin culpas, son algunas opciones simples que rompen con la cotidianeidad y generan una sensación de total relajo.

- **Guardar lo que se utiliza a diario para el trabajo**

Desde la ropa, accesorios y todos los elementos que tienes en casa y que usas en tus labores diarias, es mejor que permanezcan guardados durante las vacaciones. Si continuamente ves objetos que relacionas con tu trabajo mantendrás ese recuerdo de forma permanente.

- **Ordenarse y no dejar pendientes**

Para viajar se sugiere no esperar a la días libres para ver los preparativos. Por lo menos una semana antes define el destino, cotiza, calcula los gastos, planifícate y haz las reservas correspondientes. De esta forma, comenzarás esta etapa sin

preocupaciones. Si decides quedarte en casa, no te presiones buscando actividades para realizar, disfruta tu tiempo libre como más te guste.

- **Coordinar tareas con la jefatura y el equipo de trabajo**

Al salir de vacaciones, algunos comienzan a preguntarse si el resto podrá "reemplazarlos" de buena forma y eso puede transformarse en una preocupación. Confiar en el equipo de trabajo y en el liderazgo de la jefatura son dos aspectos que no sólo deben ponerse en práctica durante las vacaciones, sino que durante todo el año. Algo esencial para poder disfrutar de un buen descanso, es aprender a delegar y dejar las responsabilidades en manos de otros.

Descansar y disfrutar de las vacaciones son las premisas ideales para transitar un reconfortante periodo de recreación, y para lograr eso la prevención es un valor fundamental ya que nos invita a prevenir posibles riesgos y accidentes que nos compliquen este tiempo de merecido descanso y disfrute.

Fuentes

- Revista digital "Vivir sano y seguro": http://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/Documents/DESCARGAR%20-VSS_Enero.pdf
- Portal Paritarios. Vacaciones Seguras: http://www.paritarios.cl/consejos_vacaciones_seguras.html