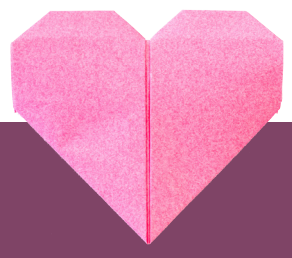
En el trabajo, tu **SEGURIDAD** y **SALUD** es lo primero

2026

Ajuntament de Sagunt

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

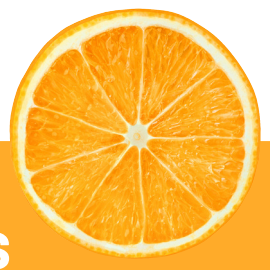
febrero



BIENESTAR EMOCIONAL

Sentirte bien te permite mejorar la atención y la concentración, a la vez que reduce la posibilidad de sufrir un accidente.

marzo



HÁBITOS SALUDABLES

Llevar una vida sana no es complicado, pequeños cambios de hábitos te ayudarán a conseguirlo.

abril

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Crear entre todos entornos laborales seguros permite trabajar con mayor motivación y confianza.

mayo

SEGURIDAD VIAL

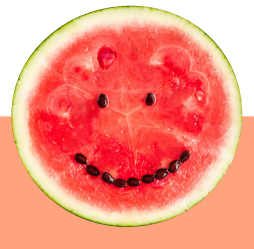
En la carretera lo importante lo importante es llegar, haz que siempre sea posible y sigue las normas.

junio

VERANO SALUDABLE

Durante el verano no dejes que el calor te arrebate la salud, pon remedio tanto en el trabajo como en tu día a día.

julio



VERANO SALUDABLE

Hidrátate frecuentemente, toma comida ligera y ten cuidado con la exposición al calor de los alimentos para no intoxicarte.

agosto

DESCONEXIÓN DIGITAL

Desconecta y mira más allá de las pantallas todo lo que te estás perdiendo. Disfruta del verano.

septiembre

PRIMEROS AUXILIOS

La primera ayuda en caso de accidente puede ser la más importante, aprende cómo darla.

octubre

MOVILIDAD PERSONAL SEGURA

El uso responsable de los VMP y el cumplimiento de las normas de circulación aumentan tu seguridad y la de todos

noviembre

IGUALDAD Y DIVERSIDAD

Ayudan a crear ambientes de trabajo inclusivos, solidarios y con una mayor riqueza cultural.

diciembre

DESCANSO Y TRABAJO A TURNOS

Descansa lo necesario para reducir el estrés y crear un ambiente laboral más seguro, también a turnos.

enero

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Adoptar posturas correctas y manejar bien las cargas te ayudarán a prevenir complicaciones osteo-musculares.

CA-1243-ES/2026-01