

JUNIO 2020 • EDICIÓN #170





Cuidate, Cuidanos PROTEGE A TU FAMILIA

www.parquecalifornia2.com

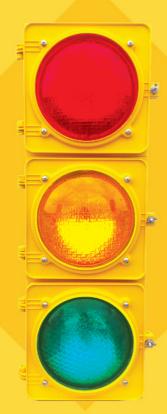


P C 2 J U 1 7 0 2 0

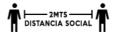
2 SOMOS EL MOLL DEL PUEBLO

Recuerda

ESTAMOS EN SEMÁFORO AMARILLO



SIGUE LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD DE CADA LOCAL COMERCIAL









































































































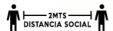








ALBY STORE 2103018 - 2103157 | *ALMACENES JAPON 2103402* | *ALMACENES ESPAÑA 072827220* | *ALMACENES ADRIANI-TA 2103024 - 2103137* | *ARTEFACTA 2103786* | *ARTEFACTA COLCHONES 2103511* | *AVÍCOLA FERNÁNDEZ 2103492* | *BANCO BOLIVARIANO 2103160* | *BANCO SOLIDARIO 2103281 - 2103328* | *BANCO DEL PACÍFICO 3731500* | *BARATODO 2103199 EXT 409* | *BAJAJ MOTORCYCLES 2103199 EXT. 243* | *BAZAR CHINA 2100020* | *CALZADO LEÓN 2103199 EXT 394* | *DESCUENTOS Y VENTAJAS 2103067* | *COMISARIATO JERÓNIMO 2103199 EXT 295* | *COMERCIAL AMIGO 2103199 EXT 395* | *COMERCIAL LINA 2103199 EXT 296* | *CREDIHOGAR 3716100* | *CRÉDITOS ECONÓMICOS 2103123* | *COMPUTRON 2100362* | *D'MUJERES 3729750* | *DISTRIBUIDORA LILIANITA 2103516* | *DIPASO 2103339* | *DULCE SUEÑO 2103805* | | *LU TUKO 2103199 EXT 250* | *CNEL 3801900 EXT 7420* | | *FARMACIA CRUZ AZUL 3731390 EXT 3091* | *GLOBEIMPORT 2103199 EXT 396* | *ORVE 2103055* | | *JAHER 2103181* | *LA GANGA 2103242* | *LIN QIHUA 2103199 EXT 296* | *LIMERENCE 0989742042* | *MARATHON 2103199 EXT 332* | *MARCIMEX 2103199 EXT 565* | *MARCO POLO EXPRESS 0939945595* | *MI COMISARIATO 2103127* | *MOTOR ZONE 2103829* | *MUEBLERÍA PALITO 2193165* | *MULTIMOTOS 2103288 EXT 363* | *NEW YORK DISCOUNT 2103266* | *MAYALEX 2103199 EXT 311* | *NOVEDADES GLORIA SALTOS 2103975* | *PALACIO DEL HOGAR 04*2022577 EXT. 101* | *PANADERÍA CALIFORNIA 3726800 EXT 128* | *POINT 2103199 EXT 374* | *CHIFA SOL NACIENTE 2100588* | *SHOES ALVARITO 2103011* | *SU COMISARIATO DEL CALZADO 2103785* | *TROPIMOTORS 2100175* | *VANESSA SPORT 2103283* | *VERNAZA GRAFIC 21039937*





Teletrabajo Aquí unos consejitos...

Define un lugar para trabajar:

Es muy importante que escojas algún rincón de tu casa como el sitio donde montarás tu oficina. Procura que sea un sitio tranquilo, con pocas distracciones, y con buena iluminación. Tienes que visualizar ese espacio como tu oficina. El sofá o tu cama, son lugares de descanso, de relajación, por lo cual, no son buenos para trabajar ya que te invitan a otro tipo de actividades.

Establece horarios de trabajo, así como pausas:

La organización y la planificación son cruciales, debes establecer horarios de inicio, pausa y cierre de jornada. Es recomendable incluso que le comuniques a tu superior estos horarios, de esta forma, él sabrá cuando puede comunicarse contigo. El objetivo de definir un horario es para evitar la procrastinación, para cumplir con las tareas asignadas, no malgastar el tiempo y, sobre todo, para evitar la ansiedad y el estrés al ver como pasa el día y aún no hemos hecho nada.

Ducharse, vestirse, desayunar, como si fuéramos

a la oficina: Es importante que tu cuerpo y tu mente estén despiertos, activos y con energía. No es bueno levantarse y a los 10 minutos comenzar a trabajar, aún estarás dormido y tus primeros minutos de trabajo no serán productivos. Intenta

imitar la rutina diaria, fija la alarma, dúchate, ponte ropa cómoda, desayuna, ojea un poco el periódico o escucha algo de música, y prepárate para iniciar tu jornada.

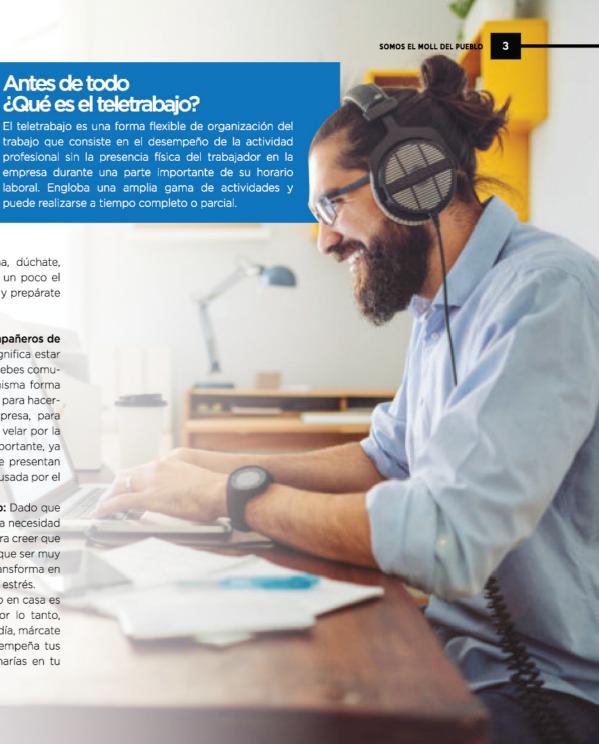
Mantener comunicación con los compañeros de trabajo: El trabajar desde casa no significa estar incomunicado o aislado, por lo cual, debes comunicarte con tus compañeros de la misma forma que lo haces en la oficina. Los medios para hacerlo deben ser otorgados por la empresa, para mantener el trabajo grupal, así como velar por la salud del trabajador. Esto es muy importante, ya que la problemática más común que presentan los teletrabajadores es la ansiedad causada por el sentimiento de abandono.

No te obsesiones con ser productivo: Dado que vivimos en una cultura donde existe la necesidad de ver lo que está haciendo el otro para creer que realmente está trabajando, el "tengo que ser muy productivo porque no me ven", se transforma en una preocupación y un generador de estrés.

Recuerda, la oficina que has montado en casa es igual que tu oficina de empresa. Por lo tanto. establece una lista con las tareas del día, márcate objetivos, organiza tu horario y desempeña tus labores de la misma forma que lo harías en tu empresa.

Antes de todo ¿Qué es el teletrabajo?

trabajo que consiste en el desempeño de la actividad profesional sin la presencia física del trabajador en la empresa durante una parte importante de su horario laboral. Engloba una amplia gama de actividades y puede realizarse a tiempo completo o parcial.







Consejos

para el cuidado y tratado de alimentos



SOMOS EL MOLL DEL PUEBLO

El Dr. Jeffrey VanWingen ha sido médico general por más de 20 años en Grand Rapids, Michigan. Con la idea de cuidar la salud durante esta pandemia del coronavirus, un doctor de Michigan compartió útiles consejos de como lavar correctamente las frutas, verduras y las órdenes de comida, ya sea entregas a domicilio o para recoger en restaurantes.

El Dr. VanWingen hizo las siguientes recomendaciones cuando vaya al supermercado:

1.-Limpiar bien el carrito de compras

- •Comprometerse a comprar los productos antes de tomarlos, para evitar tocar todo.
- •"NO' salir de compras si tiene síntomas respiratorios o ha sido expuesto.
- •"NO" permitir que sus seres queridos, mayores de 60 años, vayan a los supermercados.
- •Comprar dos semanas de 'mercado' o 'mandado' para que no tenga que ir constantemente a la tienda.

2.-Después de hacer sus compras, el Dr. VanWingen recomienda:

- •Desinfectar bien la mesa o área donde vaya a colocar su fruta y verdura.
- •Designar la mitad de la mesa para frutas y verduras "limpias" y la otra mitad para productos "sucios".
- •Limpiar bien cada uno de los productos antes de colocarlos en la zona "limpia" Limpiar bien o rociar 'spray' desinfectante a todos los productos que estén en bolsas o empaquetados.

3.-Cuando se trata de manejar órdenes de comida 'para llevar' o recogerlos en restaurantes, el Dr. VanWingen sugiere:

- ·Lavarse bien las manos antes de tocar la comida.
- •Mantener la comida en su envoltura y libre de contacto, hasta que lo sirva en casa en un plato.
- •Cuando sea posible, calentar la comida en horno o microonda.

4.-Cuando sea posible, elegir platillos calientes Otras cosas que debe tener en mente, de acuerdo al Dr. VanWingen son:

- •Remover las bolsas de plástico de los empaques o cajas que pudieran haber tenido contacto humano.
- •Si tiene que reusar una bolsa, considerar la bolsa como 'sucia' después de usarla.
- •Almacenar alimentos, como pan, en espacios alternativos como contenedores.
- •Lavar la fruta con agua y jabón, por al menos 20 segundos, de forma similar al lavarse las manos.
- •El coronavirus no suele sobrevivir en la comida pero las envolturas son una preocupación, explica el Dr. VanWingen; añade que en algunos casos, el coronavirus puede vivir hasta dos años en ambientes congelados.

Sigue nuestra señalización peatonal







Recuerda que tenemos ahora dos vías peatonales una de **ida** y la otra de **venida** que será indicada por esta señalética de seguridad,

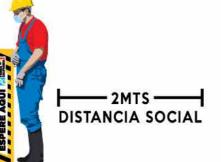






Cuando veas esta señalética nos indica que tenemos que guardar un distanciamiento a dos metros de cada persona







Recomendaciones mínimas que deben cumplir los trabajadores y personal en general de las empresas.

- Lávese las manos frecuentemente con jabón líquido y complementar con la aplicación de desinfectante a base de alcohol.
- · Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornu-

dar con el codo flexionado o, de preferencia, con un pañuelo desechable. Tirar el pañuelo desechable. Nunca estornudar o toser en las manos.



PAGINA I 6 **BIENVENIDOS AL MOLL DEL PUEBLO**















APLICAN RESTRICCIONES

DIFIERE TUS CONSUMOS A 3 Y 6 MESES SIN INTERESES





































PAGINA I 8
BIENVENIDOS AL MOLL DEL PUEBLO

























































































DIFIERE TUS CONSUMOS
A 3 Y 6 MESES
SIN INTERESES











PAGINA I 12 **BIENVENIDOS AL MOLL DEL PUEBLO**









































A 3 Y 6 MESES
SIN INTERESES











PAGINA I 14
BIENVENIDOS AL MOLL DEL PUEBLO

































PUEDES CONTACTARNOS VÍA TELÉFONICA AL 593-4-2517926. vitalin@dogo.com.ec • http://www.vitalin.com.ec





CONOCE, INSCRÍBETE Y SE PARTE DE NUESTROS PROYECTOS



Dirección: José Mascote 901 y 9 de Octubre 5to piso Horario de atención: 09h00 a 18h00









