



TE INFORMA

2019  
**Noviembre**  
Boletín Informativo



## *¡Felicidades Panamá!*

“¡Oh Patria tan pequeña que cabes toda entera debajo de la sombra de nuestro pabellón: quizás fuiste tan chica para que yo pudiera llevarte por doquiera dentro del corazón!”

Ricardo Miró

Para todos los panameños, el mes de noviembre es sinónimo de patriotismo; es el mes en que todos celebran con orgullo la independencia de este pequeño pero muy valioso país. Este año, Panamá conmemora sus 116 años de vida republicana, que desde aquel 3 de noviembre de 1903, fue lograda gracias a un grupo de héroes panameños, hecho que marcaría el nuevo rumbo del Istmo.

Colaborador de MiBus; vístete de patria, vístete de tricolor, celebra con emoción el mes de tu nación, Panamá!



OficialMiBus



OficialMiBuspty [www.MiBus.com.pa](http://www.MiBus.com.pa)

PARA REPORTES Y SUGERENCIAS



CENTRO DE ATENCIÓN CIUDADANA



Descarga el App 311 Panamá



## ¿Sabes qué hacer en caso de derrames químicos?

A nivel industrial, las emergencias con sustancias químicas generan situaciones que afectan directamente a los trabajadores, ocasionando asfixias, quemaduras o afectaciones en la piel. De igual forma, estas emergencias perjudican al medio ambiente, impactando negativamente sobre los suelos y las fuentes de agua.

En **MiBus**, el departamento de Seguridad Ambiental creó un plan estratégico de acción ante el derrame de hidrocarburos.

Cada situación es diferente y se atiende según sea el caso.

### Conoce los pasos a seguir

**1. Mantenga la calma y evalúe la situación**  
Evalúe el área del derrame, si se encuentra en una situación de peligro y no puede ser controlado por usted o involucra a personas heridas, llame inmediatamente a las autoridades. Pida ayuda.  
Si la situación no representa un peligro alto para usted, proceda a atender el derrame.

**Bomberos 104,**  
**Emergencias 911.**

**2. Detenga la fuente del derrame**  
Tomando las precauciones necesarias, detenga la fuente de derrame ya sea, levantando el tanque que derrama, cerrando las llaves de los aceites o sellando las fugas de los recipientes que contengan el líquido contaminante.



**3. Evite que el derrame llegue a los alcantarillados**  
Cubra los desagües de las alcantarillas cercanas con material absorbente; puede utilizar chorizos absorbentes, aserrín, arena o tierra para evitar que el líquido se esparza y ocasione mayores daños.



**4. Utilice el equipo de protección personal para limpiar el derrame**  
Para realizar la limpieza del derrame deberá protegerse con equipos de protección personal, tales como:

- overol desechable
- guantes de nitrilo
- lentes, botas y mascarilla.



**5. Utilice el material absorbente**  
Esparza sobre el derrame material absorbente. Puede utilizar aserrín, arena, polvo granulado o pads absorbentes.



**6. Recoja el material contaminado y almacénelo en el área asignada para esto.**  
Recuerde que es un desecho peligroso, por lo tanto, debe ser tratado por proveedores certificados que se encargan de su destrucción.



De esta forma se pueden atender situaciones de emergencias para evitar afectaciones a la salud y al medio ambiente.

**¡Cuida el planeta!**

# Cuida tu salud

## ¿Cómo prevenir el consumo del tabaco?

El consumo de tabaco representa la principal causa única prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual. Así mismo, la exposición al humo que se genera al fumar (humos de segunda mano) está causalmente asociado, entre otras, al desarrollo de numerosos cánceres, enfermedades cardiovasculares, respiratorias y materno infantiles.

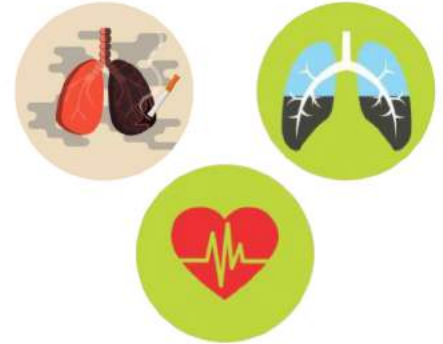
Para la fabricación del tabaco se utilizan más de 4 mil compuestos químicos, los cuales producen daños severos a nuestro organismo, pero es la nicotina, la droga responsable de causar adicción. Es 50 veces más potente que la adicción a la cocaína o la heroína.

Dejar de fumar requiere de apoyo profesional. Solo el 1% de los fumadores logra abandonar el tabaquismo espontáneamente.



**Los beneficios del abandono del tabaco son varios, pero va depender de la persona fumadora encontrar sus propias razones para dejarlo.**

- Más agilidad, menos cansancio.
- Disminución o desaparición completa de la tos.
- Recuperación de sentidos olvidados como el gusto y el olfato.
- Recuperación del equilibrio y la hidratación de la piel.
- Si no tenía ninguna enfermedad relacionada con el uso del tabaco, su riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio o bronquitis crónica está empezando a disminuir de forma inmediata.
- Será un ejemplo positivo para sus hijos y nuevas generaciones en general.
- Tendrá la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida que hasta ahora dependía del tabaco.
- Habrá ganado en salud y ahorrado dinero.



## Lo que ocurre después de abandonar el tabaco

- **A los 20 minutos:** Mejora la circulación periférica, la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- **A las 8 horas:** Bajan los niveles de nicotina y monóxido de carbono (CO).
- **A las 24 horas:** Se elimina toda la nicotina. Mejora el olfato, el gusto y el aspecto de la piel.
- **A las 48 horas:** Se normaliza el CO, disminuye el moco bronquial, y el riesgo de infarto de miocardio.
- **A las 72 horas:** Mejorará la respiración al disminuir el broncoespasmo.
- **A las 2-12 semanas:** Mejora la circulación y disminuye notablemente la tos.
- **Al año:** Reduce el riesgo de infarto al 50%.
- **A los 10 años:** Reduce el riesgo de cáncer de pulmón al 50% y se iguala el riesgo de infarto de miocardio al del resto de la población.
- **A los 15 años:** Se iguala el riesgo de accidente cerebrovascular al de los no fumadores.



Abandonar el tabaco es la mejor decisión que puedes tomar por tu salud a cualquier edad. Nunca es tarde.

**Dra. Isabel González M.**

Coordinadora del Equipo de Salud Ocupacional de T.M.P.SA

# Actividades

## Comprometidos con el pueblo

Una vez más, los colaboradores de **MiBus** unen fuerzas para apoyar a una noble causa. En el mes de octubre, se recibió la visita de Alexander Jiménez de la Fundación Amigos del Niño con Leucemia y Cáncer FANLYC y ahijado de la empresa para la Carrera Caminata Relevo por la Vida 2019, en las instalaciones del Centro de Operación y Ejecución de Ojo de Agua. Durante el evento, se hizo entrega de obsequios y donaciones por parte de los colaboradores.



## Meta cumplida

Gracias a los colaboradores de **MiBus**, que durante 24 horas caminaron o corrieron, se completaron 600 vueltas en apoyo a Alexander Jiménez en la Carrera Caminata 2019 de la Fundación Amigos del Niño con Leucemia y Cáncer.



# Actividades

## MiBus te escucha

El ingeniero Luis Campana, Presidente de la Junta Directiva y Gerente General de MiBus, en compañía de los gerentes y jefes de la empresa, realizó visitas a los diferentes Centros de Operación y Ejecución, para participar de la Sesión de Comunicación con los colaboradores de todas las áreas. En estos conversatorios se contó con un espacio abierto para la presentación de opiniones y sugerencias con respecto al funcionamiento y operación de MiBus.

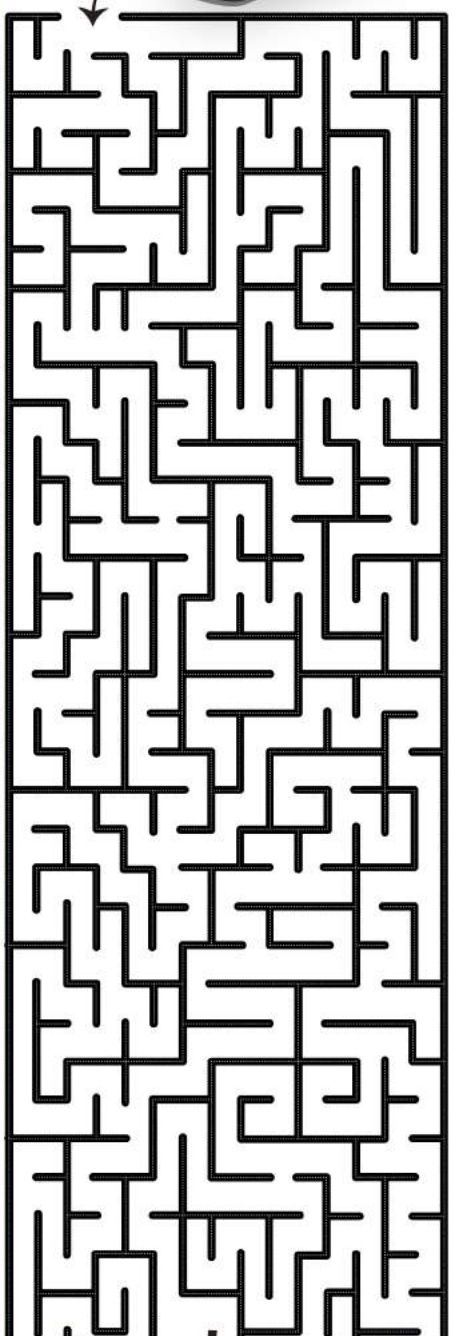


## La gente que mueve a Panamá se viste de Patria

Como apertura a las celebraciones patrióticas de Panamá, el pasado 1 de noviembre, se realizó el día típico. Evento en el que los colaboradores de los diferentes COE de MiBus vistieron atuendos típicos, al igual que se degustaron platillos panameños.



Encuentra  
La Ruta



## SUDOKU

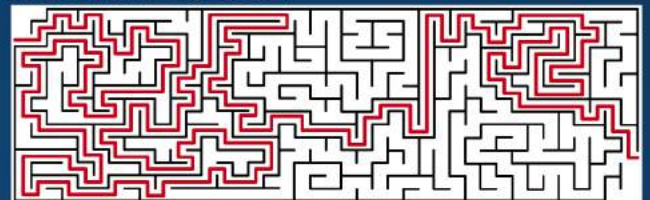
				8	1	2	
			2	6		5	
4		8		5	8		
5	3		6		2	7	8
6	4	1	7		5		
2	8	7	5		3	4	6
	7	5		4		9	
3				7	5	6	4
9	6	4		2		7	3

## SOPA DE LETRAS

M	I	R	U	O	Q	S	R	M	B	C	O	A	G	C	F	G	I	B
N	I	I	R	S	D	M	C	A	D	C	D	E	T	A	R	M	A	I
A	A	B	U	Ñ	V	R	N	N	I	N	L	T	C	N	E	E	M	I
N	U	B	U	A	P	L	O	R	O	A	R	D	S	I	C	T	E	N
N	I	O	F	S	E	A	T	B	I	N	N	P	A	M	U	R	T	O
M	U	R	H	I	M	C	R	V	S	U	I	O	A	R	E	O	S	D
R	V	R	T	A	É	A	N	A	C	N	C	R	A	E	N	P	I	A
O	P	A	E	L	E	A	P	O	D	T	A	O	O	T	C	S	S	V
S	G	L	E	N	R	O	E	S	M	A	G	R	I	T	I	N	R	N
R	M	S	T	G	I	P	R	M	S	A	S	M	T	C	A	A	L	I
D	U	O	O	F	I	C	I	A	L	M	I	B	U	S	E	R	S	R
B	T	O	I	S	R	C	A	N	E	D	I	V	C	F	I	T	A	E
T	E	T	S	E	T	U	A	V	R	E	C	A	I	E	O	I	O	S
E	N	L	O	F	M	O	A	S	A	S	A	G	R	A	C	E	R	E
C	O	N	E	C	T	I	V	I	D	A	D	C	N	I	N	A	C	E
A	N	M	T	M	D	B	L	O	G	Í	S	T	I	C	A	R	E	S

## SOLUCIÓN BOLETÍN SEPTIEMBRE - OCTUBRE:

4	2	8	3	1	5	7	9	6
9	1	6	7	8	2	3	4	5
5	3	7	4	6	9	8	1	2
1	7	3	5	9	6	2	8	4
8	6	9	2	3	4	1	5	7
2	5	4	1	7	8	6	3	9
3	8	5	6	4	7	9	2	1
6	9	2	8	5	1	4	7	3
7	4	1	9	2	3	5	6	8



BUSCA LAS RESPUESTAS DE SOLUCIÓN EN LA EDICIÓN DICIEMBRE 2019 DEL BOLETÍN INFORMATIVO DE MiBus.

## La risa como remedio para la salud

Una experiencia única, hemos vivido en cada uno de los Talleres de Risoterapia: Felicidad Laboral, los cuales se han venido desarrollando a través de la Gerencia de Capacitación.

Buscamos a través de la risa, liberar en nuestros colaboradores la tensión del día a día del trabajo, rompiendo de una manera divertida con la monotonía y el estrés. Potenciando su bienestar, logrando así beneficios a nivel físico, mental y social mediante la risa para tomarnos la vida con más sentido del humor, afrontando los problemas laborales con optimismo.



La risoterapia es una técnica o herramienta psicoterapéutica destinada a mejorar el estado físico y psicológico a través de la risa. Es un medio para un fin basado en bienestar mental, físico y social en donde conjugamos varias disciplinas para desarrollar las habilidades blandas en nuestros colaboradores, promoviendo el buen clima laboral y trabajo en equipo.

Nuestros talleres han sido impartidos por nuestro equipo de facilitadores los cuales están Certificados como Risoterapeutas por el Instituto de Risoterapia, Psicología y Arte de Costa Rica, a su vez forman parte de la Red Latinoamericana de Risoterapeutas.

## Beneficios

Una risa profunda, verdadera, entre otras cosas, fortalece el corazón, mejora la respiración, activan a las hormonas de la felicidad, alivia la digestión y fortalece los lazos afectivos. Cuando nos reímos activamos casi 400 músculos de nuestro cuerpo. Pero el beneficio que recibe nuestro organismo como resultado de un estado de ánimo positivo es múltiple.

Invitamos a todos a continuar participando de nuestros talleres y compartir con sus compañeros la experiencia.

## Estableciendo los más altos estándares



Milagros De La C. Suárez

Yamileth Aide Goliz (80509) y Milagros De La C. Suárez (05374), ambas operadoras de **MiBus**, ponen en práctica los valores de la empresa; estableciendo altos estándares de atención al usuario. Yamileth y Milagros recibieron felicitaciones por su entrega y apoyo incondicional hacia los usuarios durante sus labores. En **MiBus** nos enorgullece contar con compañeros con altos niveles de solidaridad.



Yamileth Aide Goliz

## TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO DE TODO LO QUE PASA EN LA EMPRESA

### EN NUESTROS CANALES INFORMATIVOS



#### MiBusOperadores.com

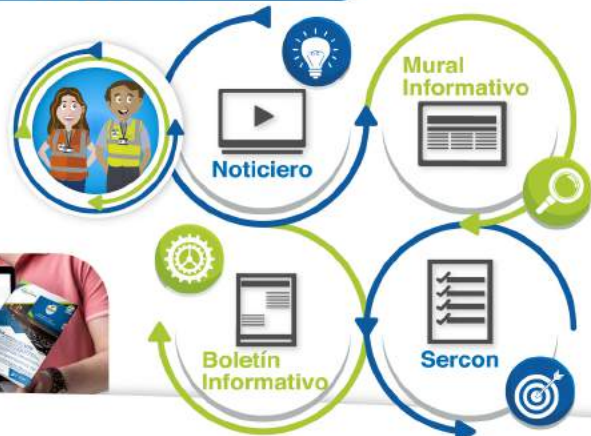
- ▶ Servicios
- ▶ Convocatorias
- ▶ Asignación
- ▶ MiBus Te informa
- ▶ MiBus Te Escucha
- ▶ Avisos



[mibusteinforma@mibus.com.pa](mailto:mibusteinforma@mibus.com.pa)

La versión digital del boletín informativo está disponible en:

[mibusoperadores.com](http://mibusoperadores.com)



OficialMiBus



OficialMiBuspty

[www.MiBus.com.pa](http://www.MiBus.com.pa)