

REGLÓN 1 - ITEM 1

STICKERS CIRCULARES TROQUELADOS



Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel autoadhesivo o vinilo mate.

Medidas: 6 x 6 cm.

Troqueladas.

CANTIDAD: 1000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 1 - ÍTEM 2

STICKERS RECTANGULARES TROQUELADOS



Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel autoadhesivo o vinilo mate.

Medidas: 6 x 4cm.

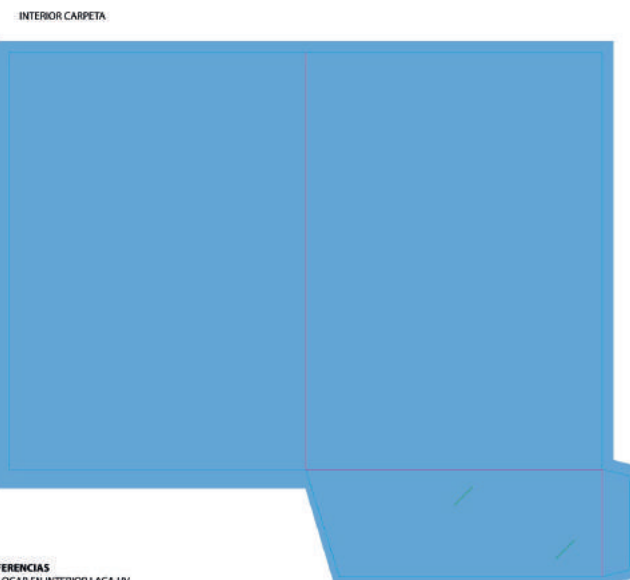
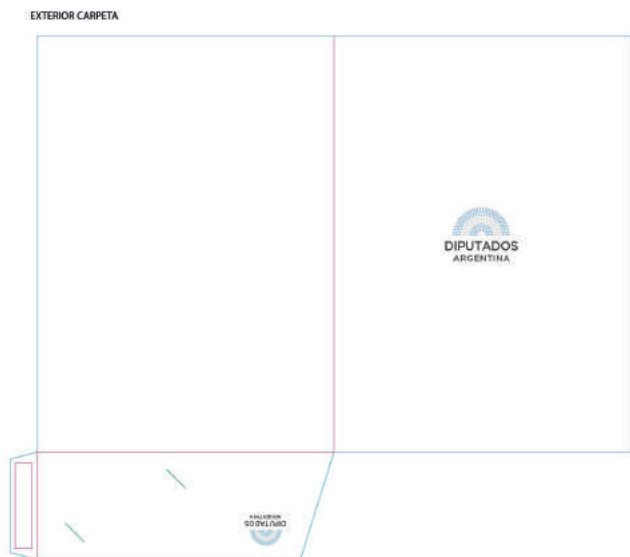
Troqueladas.

CANTIDAD: 1000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 2 - ITEM 1

CARPETA A4 IMPRESA CON SOLAPAS



REFERENCIAS
COLOCAR EN INTERIOR LACA UV
CARPETA LLEVA SOLAPA (CON LENGÜETA PEGADA AL LATERAL)
Y CON CORTES PARA UBICAR TARJETAS

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel autoadhesivo o vinilo mate.

Medidas: A4

Papel ilustración mate de 250 gr o superior.

Frente impreso color laminado, dorso blanco.

Interior con laca UV.

Troquelado a medidas según archivo.

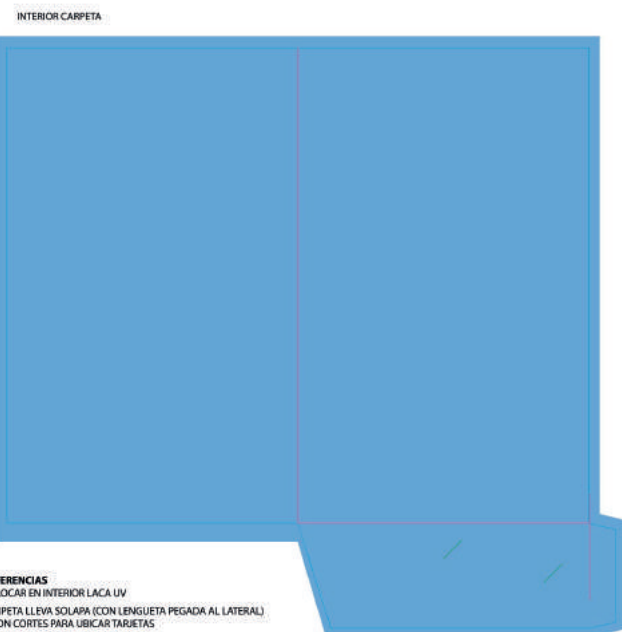
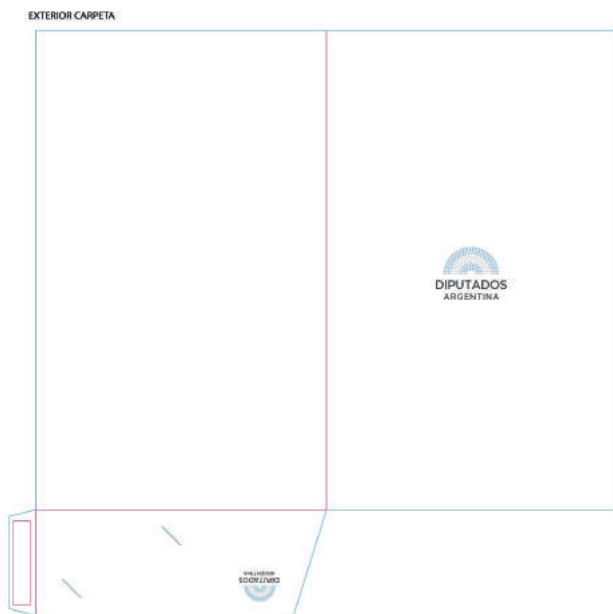
Solapa con lengüeta pegada al lateral
y cortes para tarjetas.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

**SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES
ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS
DE ALTA DEFINICIÓN.**

REGLÓN 2 - ÍTEM 2

CARPETA IMPRESA OFICIO CON SOLAPAS



REFERENCIAS
COLOCAR EN INTERIOR LACA UV
CARPETA LLEVA SOLAPA (CON LENGÜETA PEGADA AL LATERAL)
Y CON CORTES PARA UBICAR TARJETAS

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel autoadhesivo o vinilo mate.

Medidas: OFICIO

Papel ilustración mate de 250 gr o superior.

Frente impreso color laminado, dorso blanco.

Interior con laca UV.

Troquelado a medidas según archivo.

Solapa con lengüeta pegada al lateral
y cortes para tarjetas.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

**SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES
ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS
DE ALTA DEFINICIÓN.**

RENLÓN 3 - ITEM 1

AFICHE A4 DE 120 GR.



29,7 CM

21 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A4

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 3 - ITEM 2

AFICHE A3 DE 120 GR.



42 CM

29,7 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A3

CANTIDAD: 1000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

RENLÓN 3 - ITEM 3

AFICHE A3 DE 250 GR.



42 CM

29,7 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

Medidas: A3

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 3 - ITEM 4

AFICHE A2 DE 120 GR.



59,4 CM

42 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A2

CANTIDAD: 300 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

RENLÓN 4 - ITEM 1

FLYER A5 DE 120 GR.



21 CM

14,8 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A5

CANTIDAD: 2500 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 4 - ITEM 2

FLYER A5 DE 250 GR.



21 CM

14,8 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

Medidas: A5

CANTIDAD: 2500 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 4 - ITEM 3

FLYER A5 DE 120 GR. DOBLE FAZ 4/4



21 CM

14,8 CM

Impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A5

CANTIDAD: 1000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 4 - ITEM 4

FLYER A5 DE 250 GR. DOBLE FAZ 4/4



21 CM

14,8 CM

Impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.



Medidas: A5

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.



SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 5 - ÍTEM 1

TRÍPTICO A4 DE 120 GR.

¡RECUERDE!	TELÉFONOS DE RELEVANCIA	 <p>DIPUTADOS ARGENTINA</p>															
<p>¿Cuándo se procede a evacuar?</p> <p>Ante cualquier situación de Emergencia que active el plan de evacuación.</p> <p>¿Quién da la orden y cómo avisará acerca de la evacuación?</p> <p>La orden la dará el Director de evacuación y la misma será realizada por los responsables de piso a través de los megafonos ubicados dentro de los Kits de Emergencia distribuidos en el palacio.</p> <p>Recomendaciones para evacuar:</p> <p>Siempre debe realizarse en fila india, en los pasillos por el lado derecho y en las escaleras por el lado externo (pegado a la pared). Esto tiene por finalidad permitir que por el lado opuesto se desplacen los grupos de emergencia (bomberos, médicos, Def. Civil, etc.).</p> <p>¿Dónde nos reunimos?</p> <p>El punto de encuentro será, en primera instancia, en el hall descubierto del anexo A, esquina Riobamba y Av. Rivadavia. En caso de que éste se torne inseguro, como segunda alternativa, se trasladará al hall descubierto del Anexo C, Bartolomé Mitre 1856.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Servicio Médico</td> <td>Interno 3464</td> </tr> <tr> <td>Palacio</td> <td>Dirección de Seguridad: 3415 Guardia de Seguridad: 3423 Atención al público: 3410/3411</td> </tr> <tr> <td>Anexo A</td> <td>Guardia de Seguridad: 2055 Atención al público: 2001 al 2005</td> </tr> <tr> <td>Anexo B</td> <td>Dirección de Seguridad: 2099/2055</td> </tr> <tr> <td>Anexo C</td> <td>Guardia de Seguridad: 8701/2055</td> </tr> <tr> <td>Anexo D</td> <td>Guardia de Seguridad: 5224/2055</td> </tr> <tr> <td>Anexo H</td> <td>Guardia de Seguridad: 5050</td> </tr> <tr> <td>Pasco 650</td> <td>4941-0810</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">PLAN DE EVACUACIÓN</p> <div style="text-align: center;">  <p>PUNTOS DE ENCUENTRO</p> </div> <p style="text-align: center;">DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO Anexo A - Oficina 218, 2° Piso Interno 2214/2245 tecnica.dhst@hcdn.gov.ar</p> <p style="text-align: center;">PALACIO LEGISLATIVO Av. Rivadavia 1864 - CABA</p> <p style="text-align: center; background-color: red; color: white;">HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO</p>		Servicio Médico	Interno 3464	Palacio	Dirección de Seguridad: 3415 Guardia de Seguridad: 3423 Atención al público: 3410/3411	Anexo A	Guardia de Seguridad: 2055 Atención al público: 2001 al 2005	Anexo B	Dirección de Seguridad: 2099/2055	Anexo C	Guardia de Seguridad: 8701/2055	Anexo D	Guardia de Seguridad: 5224/2055	Anexo H	Guardia de Seguridad: 5050	Pasco 650
Servicio Médico	Interno 3464																
Palacio	Dirección de Seguridad: 3415 Guardia de Seguridad: 3423 Atención al público: 3410/3411																
Anexo A	Guardia de Seguridad: 2055 Atención al público: 2001 al 2005																
Anexo B	Dirección de Seguridad: 2099/2055																
Anexo C	Guardia de Seguridad: 8701/2055																
Anexo D	Guardia de Seguridad: 5224/2055																
Anexo H	Guardia de Seguridad: 5050																
Pasco 650	4941-0810																

21 CM

¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?	¿QUÉ ES UN PLAN DE EVACUACIÓN?	RECOMENDACIONES
<p>Es cualquier situación no deseada y que pone en peligro la integridad, tanto de las personas como de los bienes y edificios de la HCDN, exigiendo una evacuación rápida.</p> <p>Las distintas situaciones de emergencia que pueden plantearse suelen estar motivadas por:</p> <p>INCENDIOS - AMENAZAS DE BOMBA TERREMOTOS - ESCAPES DE GAS DERRUMBES - INUNDACIONES</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Es un conjunto de procedimientos y acciones tendientes a que las personas amenazadas por un peligro (incendio, inundación, etc.) protejan su vida e integridad física, mediante su desplazamiento hasta un lugar seguro.</p>	<p>No entrar en pánico y transmitir calma.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Siempre descienda por las escaleras, bajo ningún concepto utilice los ascensores.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ante la imposibilidad de evacuar:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Regrese a su lugar de origen. > Cierre puertas y ventanas. > De aviso del lugar donde se encuentra. > Utilice las ventanas para colgar cortinas, toallas o cualquier elemento que pueda señalar su ubicación. <p>Si hay mucho humo diríjase a las salidas gateando lo más cerca del piso, cubriendo las vías respiratorias con traposo pañuelos, en lo posible humedecidos.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ante amenaza de bomba deje abierta la mayor cantidad de aberturas posibles y retire todos los bolsos, carteras u objetos que puedan generar alguna sospecha a la brigada antiexplosivos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
¡IMPORTANTE!		

29,7 CM

Impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.



Medidas: A4 abierto.




CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 5 - ITEM 2

TRÍPTICO A4 DE 250 GR.

¡RECUERDE!	TELÉFONOS DE RELEVANCIA	 <p>DIPUTADOS ARGENTINA</p>																
<p>¿Cuándo se procede a evacuar?</p> <p>Ante cualquier situación de Emergencia que active el plan de evacuación.</p> <p>¿Quién da la orden y cómo avisará acerca de la evacuación?</p> <p>La orden la dará el Director de evacuación y la misma será realizada por los responsables de piso a través de los megafonos ubicados dentro de los Kits de Emergencia distribuidos en el palacio.</p> <p>Recomendaciones para evacuar:</p> <p>Siempre debe realizarse en fila india, en los pasillos por el lado derecho y en las escaleras por el lado externo (pegado a la pared). Esto tiene por finalidad permitir que por el lado opuesto se desplacen los grupos de emergencia (bomberos, médicos, Def. Civil, etc.).</p> <p>¿Dónde nos reunimos?</p> <p>El punto de encuentro será, en primera instancia, en el hall descubierto del anexo A, esquina Riobamba y Av. Rivadavia. En caso de que este se torne inseguro, como segunda alternativa, se trasladará al hall descubierto del Anexo C, Bartolomé Mitre 1856.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Servicio Médico</td> <td>Interno 3464</td> </tr> <tr> <td>Palacio</td> <td>Dirección de Seguridad: 3415 Guardia de Seguridad: 3423 Atención al público: 3410/3411</td> </tr> <tr> <td>Anexo A</td> <td>Guardia de Seguridad: 2055 Atención al público: 2001 al 2005</td> </tr> <tr> <td>Anexo B</td> <td>Dirección de Seguridad: 2099/2055</td> </tr> <tr> <td>Anexo C</td> <td>Guardia de Seguridad: 8701/2055</td> </tr> <tr> <td>Anexo D</td> <td>Guardia de Seguridad: 5224/2055</td> </tr> <tr> <td>Anexo H</td> <td>Guardia de Seguridad: 5050</td> </tr> <tr> <td>Pasco 650</td> <td>4941-0810</td> </tr> </table>	Servicio Médico	Interno 3464	Palacio	Dirección de Seguridad: 3415 Guardia de Seguridad: 3423 Atención al público: 3410/3411	Anexo A	Guardia de Seguridad: 2055 Atención al público: 2001 al 2005	Anexo B	Dirección de Seguridad: 2099/2055	Anexo C	Guardia de Seguridad: 8701/2055	Anexo D	Guardia de Seguridad: 5224/2055	Anexo H	Guardia de Seguridad: 5050	Pasco 650	4941-0810	PLAN DE EVACUACIÓN
Servicio Médico	Interno 3464																	
Palacio	Dirección de Seguridad: 3415 Guardia de Seguridad: 3423 Atención al público: 3410/3411																	
Anexo A	Guardia de Seguridad: 2055 Atención al público: 2001 al 2005																	
Anexo B	Dirección de Seguridad: 2099/2055																	
Anexo C	Guardia de Seguridad: 8701/2055																	
Anexo D	Guardia de Seguridad: 5224/2055																	
Anexo H	Guardia de Seguridad: 5050																	
Pasco 650	4941-0810																	
<p>PUNTOS DE ENCUENTRO</p> 		<p>21 CM</p>																
<p style="text-align: center;">DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO Anexo A - Oficina 218, 2° Piso Interno 2214/2245 tecnica.dhst@hcdn.gov.ar</p> <p style="text-align: center;">PALACIO LEGISLATIVO Av. Rivadavia 1864 - CABA</p> <p style="text-align: center; background-color: #C00000; color: white; padding: 2px;">HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO</p>																		

¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?	¿QUÉ ES UN PLAN DE EVACUACIÓN?	RECOMENDACIONES
<p>Es cualquier situación no deseada y que pone en peligro la integridad, tanto de las personas como de los bienes y edificios de la HCDN, exigiendo una evacuación rápida.</p> <p>Las distintas situaciones de emergencia que pueden plantearse suelen estar motivadas por:</p> <p>INCENDIOS - AMENAZAS DE BOMBA TERREMOTOS - ESCAPES DE GAS DERRUMBES - INUNDACIONES</p> 	<p>Es un conjunto de procedimientos y acciones tendientes a que las personas amenazadas por un peligro (incendio, inundación, etc.) protejan su vida e integridad física, mediante su desplazamiento hasta un lugar seguro.</p>	<p>No entrar en pánico y transmitir calma.</p>  <p>Siempre descienda por las escaleras, bajo ningún concepto utilice los ascensores.</p>  <p>Ante la imposibilidad de evacuar:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Regrese a su lugar de origen. > Cierre puertas y ventanas. > De aviso del lugar donde se encuentra. > Utilice las ventanas para colgar cortinas, toallas o cualquier elemento que pueda señalar su ubicación. <p>Si hay mucho humo diríjase a las salidas gateando lo más cerca del piso, cubriendo las vías respiratorias con traposo pañuelos, en lo posible humedecidos.</p>  <p>Ante amenaza de bomba deje abierta la mayor cantidad de aberturas posibles y retire todos los bolsos, carteras u objetos que puedan generar alguna sospecha a la brigada antiexplosivos.</p> 
¡IMPORTANTE!		
<p>Visualice y ubique las vías de escape más viables. Si al tocar una puerta detecta que está caliente, es muy probable que haya fuego del otro lado. Alejese, no la abra y pida ayuda.</p> <p>Tener en cuenta el corte de los servicios de electricidad, gas, etc.</p>		

29,7 CM

Impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

Medidas: A4 abierto.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

RENLÓN 5 - ITEM 3

TRÍPTICO A5 DE 120 GR.

FIRMA DEL ACTA

La Honorable Cámara de Diputados de la Nación y el Ministerio de Salud de la Nación firmaron un Acta de Compromiso que dio inicio a un período de trabajo en conjunto para acreditar a la Honorable Cámara de Diputados de la Nación como un Lugar de Trabajo Saludable.

El objetivo es fomentar un espacio laboral promotor de salud y contribuir a disminuir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el cáncer, a través de la participación activa y consciente de todos los trabajadores de la HCDN.

SE ALCANZARÁ TRABAJANDO SOBRE TRES EJES:

- Alimentación Saludable.
- Vida Activa.
- Edificio 100% libre de humo de tabaco.

Presidente
DR. EMILIO MONZÓ

Secretaría Administrativa
Ing. Florencia Romano

Director General de Recursos Humanos
Dr. Mariano Sartoris

Subdirector General de Recursos Humanos
CPN Wilson Cosentino

Director Médico
Dr. Marcelo Halse

Subdirector Médico
Dr. Hugo Padua

Jefe de Departamento de Salud Ocupacional y Prevención
Lic. Hélio Leone

Coordinadora de Logística
Sonia González

Equipo de Trabajo:
Federico Brunot, Pablo Dileo, Tamara Frank, Fernanda Kivitschak, Gisela Cruz de Vidal, Gabriela Pasterni, María Trucos, Martín Bianchi, Eugenia Logi Levy, Juan Pablo Zimmermann.

trabajosaludable@personal.hcdn.gob.ar
teléfono directo: (011) 43274756
o los internos 8756 y 8756

LUGAR DE TRABAJO SALUDABLE

EJES


- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- VIDA ACTIVA
- EDIFICIO 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO

Promovemos un espacio laboral donde estés cuidado y te permita llevar adelante una vida sana, activa y libre de estrés.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE	VIDA ACTIVA	EDIFICIO 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO
<p>Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.</p> <p>Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud y protegerse de enfermedades como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, hipertensión arterial, dislipidemia, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, anemia e infecciones.</p>	<p>Las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo tienen tasas de mortalidad menores que aquellas que viven de manera sedentaria.</p> <p>El sedentarismo está asociado a una inactividad física, siendo uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>Sumar 30 minutos de actividad física por día beneficia tu salud y reduce las posibilidades de enfermarte.</p>	<p>El humo de tabaco contiene más de 7000 componentes químicos. Dada a las personas que fuman, como así también a quienes las rodean, toda exposición al humo de tabaco implica un riesgo para la salud.</p>
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover una mejora en los hábitos alimentarios de los trabajadores. <p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Implementación de opciones saludables y saludables para llevarse en el menú diario del comedor y de los servicios de catering.- Acceso libre de agua mineral disponible por medio de dispensers.- Que los eventos organizados por la institución ofrezcan opciones saludables.- Estimular la lactancia entre las madres lactantes.	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fomentar la adquisición de estilos de vida activa en todos los trabajadores. <p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promoción de pausas activas durante el horario laboral.- Instalación de espacios seguros para el guardado de bicicletas.- Señalética para impulsar el uso de escaleras.- Crear entornos favorecedores de la actividad física en el entorno laboral.- Incrementar en todos los niveles el número de trabajadores activos y saludables.	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Proteger del humo ambiental de tabaco a todos los trabajadores y visitantes de la institución. <p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Colocación de nueva cartelera que indique que todos los espacios de la Honorable Cámara de Diputados de la Nación son libres de humo, incluidos los pasillos, patios, las terrazas y escaleras.- Instalación de zonas para fumadores cercanas a los edificios de la HCDN.- Vehículos oficiales 100% libres de humo, transporten o no pasajeros.- Colocación de ceniceros en todas las entradas de la HCDN para que se apagan las colillas antes del ingreso a los edificios.- Apoyo y asesoramiento a los personal que deseen dejar de fumar.

CEESACIÓN TABAQUICA DAS 4328-8700
CEESACIÓN TABAQUICA MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION: 0800-666-3040



21 CM

14,8 CM

Impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A5 cerrado.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

RENLÓN 5 - ITEM 4

TRÍPTICO A5 DE 250 GR.

FIRMA DEL ACTA

La Honorable Cámara de Diputados de la Nación y el Ministerio de Salud de la Nación firmaron un Acta de Compromiso que dio inicio a un período de trabajo en conjunto para acreditar a la Honorable Cámara de Diputados de la Nación como un Lugar de Trabajo Saludable.

El objetivo es fomentar un espacio laboral promotor de salud y contribuir a disminuir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el cáncer, a través de la participación activa y consciente de todos los trabajadores de la HCDN.

SE ALCANZARÁ TRABAJANDO SOBRE TRES EJES:

- Alimentación Saludable.
- Vida Activa.
- Edificio 100% libre de humo de tabaco.

Presidente
DR. EMILIO MONZÓ

Secretaría Administrativa
Ing. Florencia Romano

Director General de Recursos Humanos
Dr. Mariano Sartoris

Subdirector General de Recursos Humanos
CPN Wilson Cosentino

Director Médico
Dr. Marcelo Hahn

Subdirector Médico
Dr. Hugo Padua

Jefe de Departamento de Salud Ocupacional y Promoción
Lic. Hilda Leone

Coordinadora de Logística
Sonia González

Equipo de Trabajo:
Federico Brunot, Pablo Dileo, Tamara Frank, Fernanda Kivitschak, Gloria Cruz de Vidal, Gabriela Paterlini, María Trucos, Martín Bianchi, Eugenia Logi-Ingr, Juan Pablo Zimmermann.

trabajosaludable@personal.hcdn.gob.ar
teléfono directo: (011) 4327.4756
o los internos 8756 y 8756

LUGAR DE TRABAJO SALUDABLE

EJES


- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- VIDA ACTIVA
- EDIFICIO 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO

Promovemos un espacio laboral donde estés cuidado y te permita llevar adelante una vida sana, activa y libre de estrés.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE	VIDA ACTIVA	EDIFICIO 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO
<p>Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.</p> <p>Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud y protegerse de enfermedades como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, hipertensión arterial, dislipidemia, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, anemia e infecciones.</p>	<p>Las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo tienen tasas de mortalidad menores que aquellas que viven de manera sedentaria.</p> <p>El sedentarismo está asociado a una inactividad física, siendo uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>Sumar 30 minutos de actividad física por día beneficia tu salud y reduce las posibilidades de enfermarte.</p>	<p>El humo de tabaco contiene más de 7000 componentes químicos. Daña a las personas que fuman, como así también a quienes las rodean. Toda exposición al humo de tabaco implica un riesgo para la salud.</p>
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover una mejora en los hábitos alimentarios de los trabajadores. <p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Implementación de opciones saludables y salud para llevarse en el menú diario del comedor y de los servicios de catering.- Acceso libre de agua mineral disponible por medio de dispensers.- Que los eventos organizados por la institución ofrezcan opciones saludables.- Estimular la lactancia entre las madres lactantes.	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fomentar la adquisición de estilos de vida activa en todos los trabajadores. <p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promoción de pausas activas durante el horario laboral.- Instalación de espacios seguros para el guardado de bicicletas.- Señalética para impulsar el uso de escaleras.- Crear entornos favorecedores de la actividad física en el entorno laboral.- Incrementar en todos los niveles el número de trabajadores activos y saludables.	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Proteger del humo ambiental de tabaco a todos los trabajadores y visitantes de la institución. <p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Colocación de nueva cartelera que indique que todos los espacios de la Honorable Cámara de Diputados de la Nación son libres de humo, incluidos los pasillos, patios, las terrazas y escaleras.- Instalación de zonas para fumadores cercanas a los edificios de la HCDN.- Vehículos oficiales 100% libres de humo, transporten o no pasajeros.- Colocación de ceniceros en todas las entradas de la HCDN para que se apagan las colillas antes del ingreso a los edificios.- Apoyo y asesoramiento a los personal que deseen dejar de fumar.

CEESACIÓN TABAQUICA DAS 4328-8700
CEESACIÓN TABAQUICA MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION: 0800-666-3040



21 CM

14,8 CM

Impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

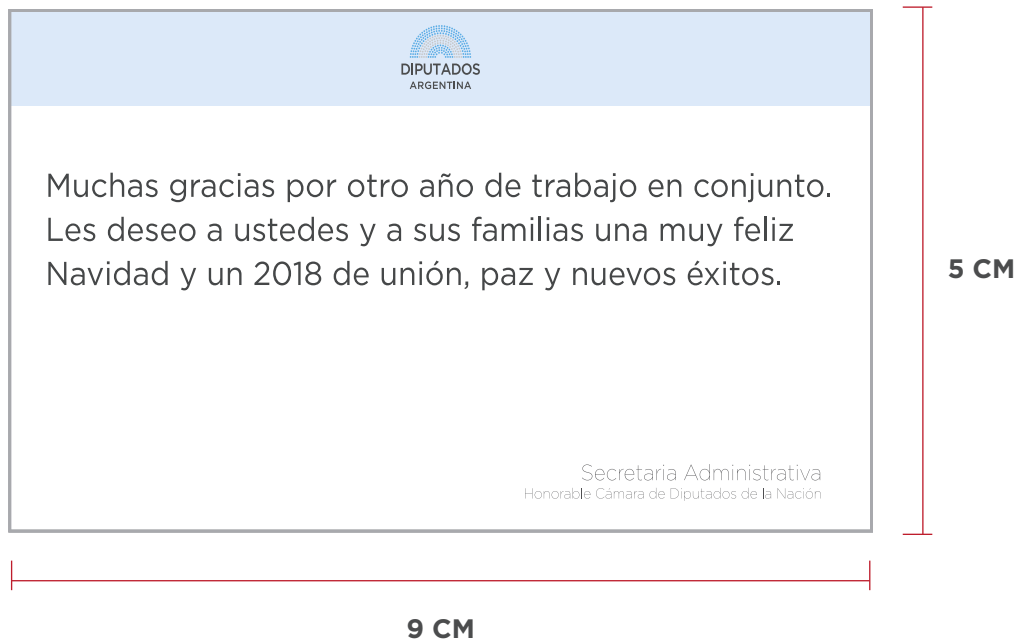
Medidas: A5 cerrado.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 6 - ITEM 1

TARJETAS 9X5



Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

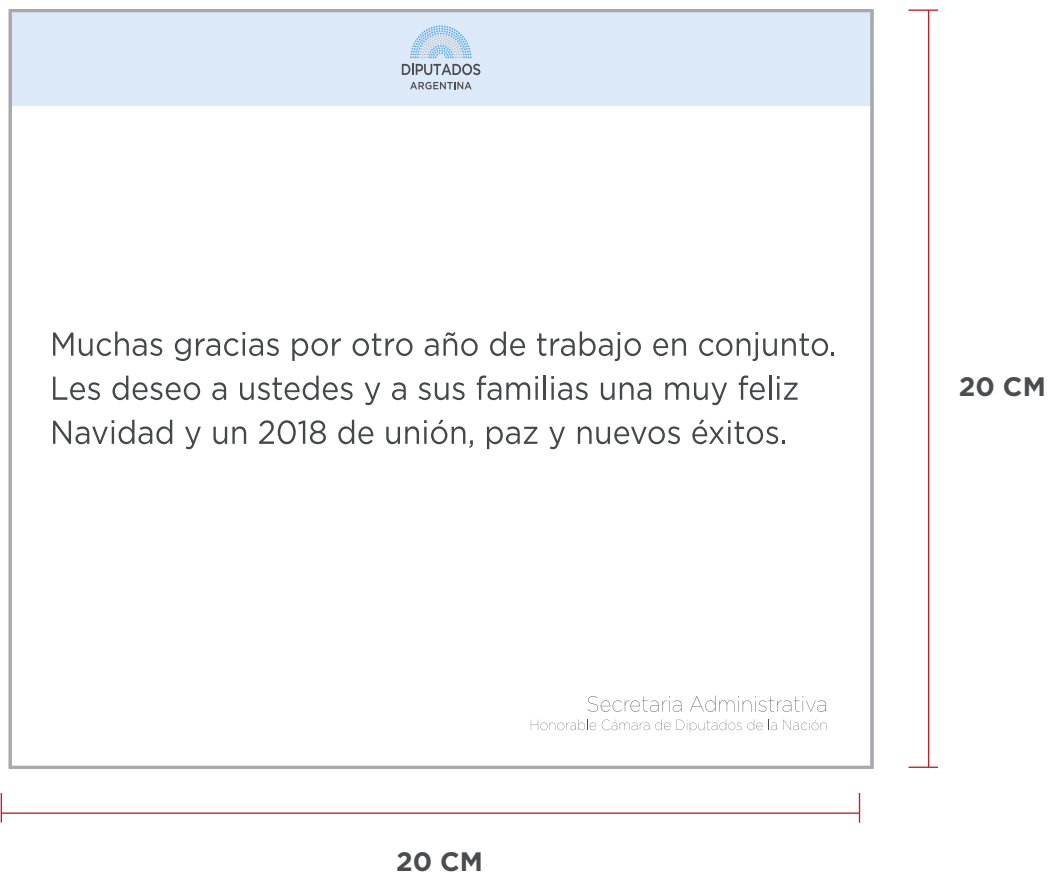
Medidas: 9 x 5 cm.

CANTIDAD: 4000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 6 - ITEM 2

TARJETAS 20X20



Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

Medidas: 20 x 20 cm.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 6 - ITEM 3

TARJETAS 15X20



Muchas gracias por otro año de trabajo en conjunto.
Les deseo a ustedes y a sus familias una muy feliz
Navidad y un 2018 de unión, paz y nuevos éxitos.

Secretaría Administrativa
Honorable Cámara de Diputados de la Nación

15 CM

20 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

Medidas: 15 x 20 cm.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 6 - ITEM 4

TARJETAS 10X20



Muchas gracias por otro año de trabajo en conjunto.
Les deseo a ustedes y a sus familias una muy feliz
Navidad y un 2018 de unión, paz y nuevos éxitos.

Secretaria Administrativa
Honorable Cámara de Diputados de la Nación

10 CM

20 CM

Impresas 4/0 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

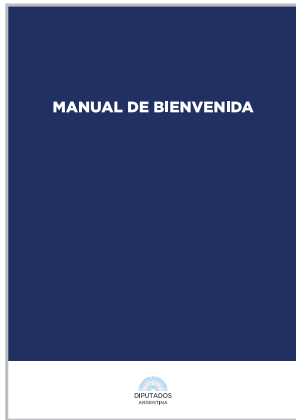
Medidas: 10 x 20 cm.

CANTIDAD: 2000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

RENLÓN 7 - ITEM 1

LIBRILLO A5 DE 50 PÁGINAS.



21 CM

ÍNDICE	
08. TRÁMITES DE REGISTRO DE DEPUTADOS/AS	33. CONSTITUCIÓN FEDERAL DE LA CÁMARA DE DEPUTADOS
12. TRÁMITES DE ALTA DEL PERSONAL DEL DESPACHO	34. PREGUNTAS FRECUENTES
14. ORGANIGRAMA	39. DESCRIPCIÓN DE LOS SISTEMAS ADMINISTRATIVOS E INTRANET
	44. INTERNOS Y DIRECCIONES ÚTILES



14,8 CM

TAPAS: impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 250 gr. o superior.

Medidas: A4 (abierta) A5 (cerrado).

INTERIOR: 50 páginas impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A4 (abierta) A5 (cerrado).

CANTIDAD: 1000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 8 - ITEM 1

IMANES 5X8



Impresos 4/0 - CMYK

Sustrato: vinilo montado sobre imán.

Medidas: 5 x 8 cm.

CANTIDAD: 200 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 8 - ÍTEM 2

IMANES 6 CM DE DIÁMETRO



Impresos 4/0 - CMYK

Sustrato: vinilo montado sobre imán.

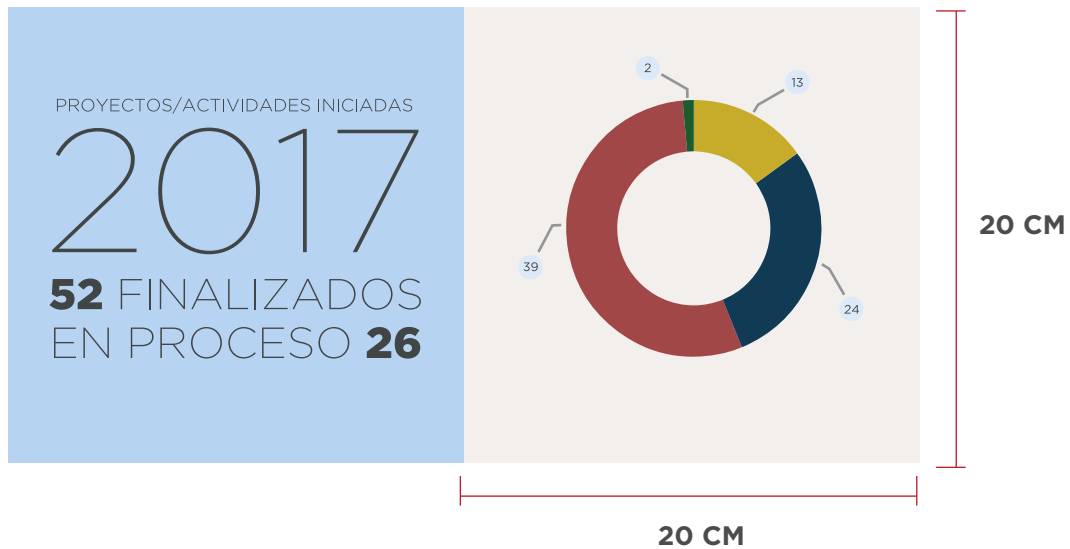
Medidas: 6 cm. de diámetro.

CANTIDAD: 1000 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 9 - ITEM 1

LIBRO DE GESTIÓN



TAPAS: impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: ilustracion Mate Tricapa 300 gr.

Medidas: 21 x 21 cm. cerrado.

Debe incluir: hendido / polipropileno mate frente / encuadernación bourg binder.

INTERIOR: 150 páginas impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 115 gr.

Medidas: 21 x 21 cm. cerrado.

CANTIDAD: 250 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 9 - ÍTEM 2

LIBRO INFORME DE GESTIÓN



29,7 CM

21 CM

TAPAS: impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: ilustración Mate Tricapa 300 gr.

Medidas: A4 cerrado.

Debe incluir: hendido / polipropileno mate
frente / encuadernación bourg binder.

INTERIOR: 150 páginas impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

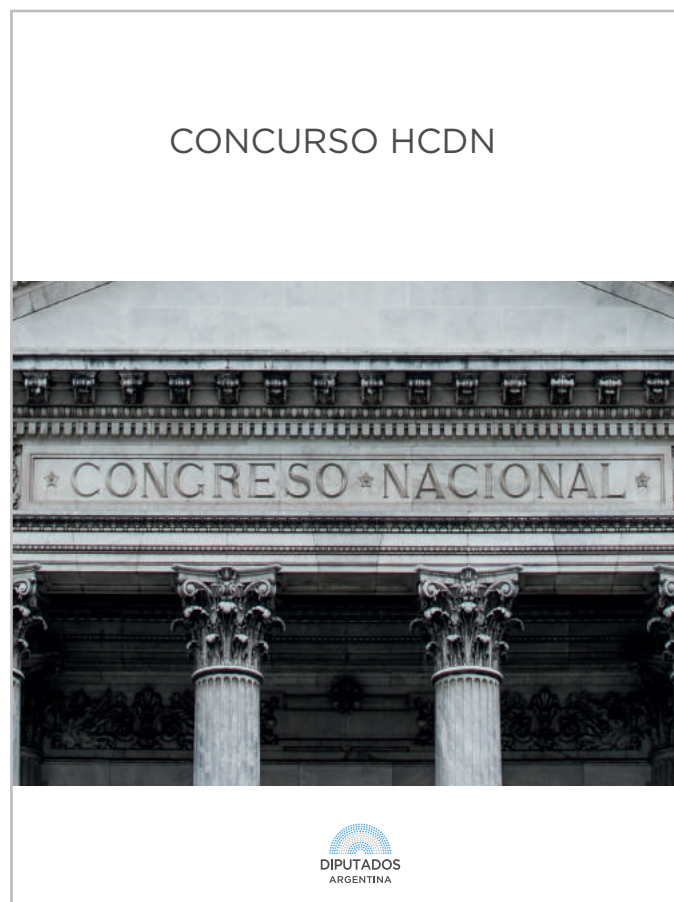
Medidas: A4 cerrado.

CANTIDAD: 100 UNIDADES.

SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS DE ALTA DEFINICIÓN.

REGLÓN 9 - ITEM 3

LIBRO PARA CONCURSO



CONCURSO HCDN

29,7 CM

21 CM

TAPAS: impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: ilustracion Mate Tricapa 300 gr.

Medidas: A4 cerrado.

Debe incluir: hendido / polipropileno mate
frente / encuadernación bourg binder.

INTERIOR: 150 páginas impresas 4/4 - CMYK

Sustrato: papel ilustración mate de 120 gr.

Medidas: A4 cerrado.

CANTIDAD: 250 UNIDADES.

**SE SOLICITA MATERIALES DE PRIMERA CALIDAD, PAPELES
ILUSTRACIÓN MATE DEL GRAMAJE INDICADO EN IMPRESORAS
DE ALTA DEFINICIÓN.**