

1. Agente de cambio

Hasta el 30 de junio, están abiertas las inscripciones para la segunda edición del curso: **"Agentes de Cambio para la Igualdad"**, con 24 horas académicas, modalidad digital. Está dirigido a los servidores de la Administración Pública. Consultas a: aualvirtual.deteg2024@mim.gob.pe



2. Juntos prevenimos las IRAS

Si tienes Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) debes hacer lo siguiente:

- **No automedicarte**
- **Acudir a la atención médica y seguir las indicaciones**
- **Consumir abundante líquido tibio (agua)**
- **Frecuente lavado o desinfección de manos**
- **Usa mascarilla**
- **Mantener el distanciamiento físico.**

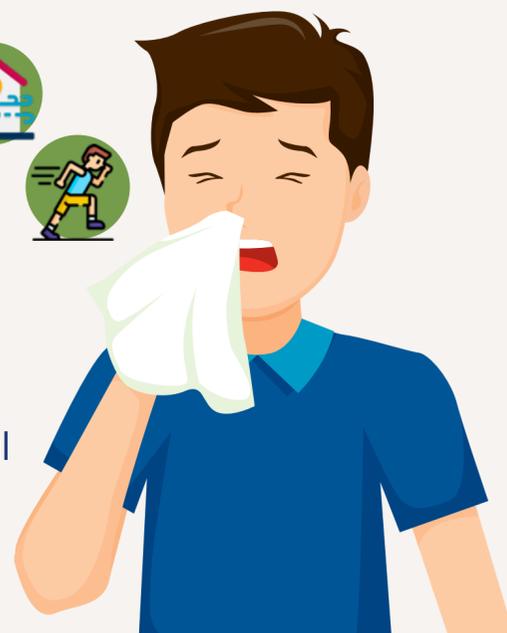
Siempre es mejor prevenir:

- Vacúnate contra la influenza o neumococo
- Realiza ejercicio diario, ya que estimula el sistema inmunológico y ayuda a mantener el cuerpo activo y saludable.
- Los ambientes deben estar ventilados
- Consume alimentos ricos en vitaminas A,C y E y minerales Hierro, Zinc y Selenio
- Ejemplo: fruta, leche, huevo, Pescado, hígado, menestras y nueces.
- Abrigarse adecuadamente para mantener el calor corporal sin exagerar para evitar cambios bruscos de temperatura.

Consultas: Tania Valeriano Beleván
tvaleriano@foncodes.gob.pe / Cel.989-459565

JUNTOS PREVENIMOS LAS IRAS

Las infecciones respiratorias agudas (IRAS)



3. Gimnasia Laboral

Es un programa diseñado para sensibilizar y promover la práctica de la actividad física y deportiva entre los servidores de entidades públicas y privadas.

Está dirigido por instructores altamente calificados del Instituto Peruano del Deporte (IPD), ofrece rutinas adaptadas a la realidad laboral.

¿Por qué es importante?

Su importancia radica en mejorar la salud y el rendimiento laboral, contribuyendo al bienestar físico y mental de los servidores.



Gimnasia laboral



"Ética en acción, corrupción sin opción".

Código de Ética y Conducta del Midis y sus Programas Sociales

RESOLUCIÓN MINISTERIAL Nº 215-2020-MIDIS

- Establece los cinco (05) valores institucionales, así como conductas a promover y a erradicar, identificadas en sesiones que contaron con la participación de más de mil servidoras y servidores civiles del MIDIS.
- El Decreto Supremo Nº042-2018- PCM establece medidas para fortalecer la integridad pública y lucha contra la corrupción, el Código de buena conducta administrativa o Código de Ética y Conducta es una herramienta reconocida por el Estado peruano para promover la integridad pública; de igual forma, el Modelo de Integridad, establecido en el Plan Nacional de Integridad y Lucha contra la Corrupción 2018-2024.

www.foncodes.gob.pe

