

MENDOCINO COUNTY WORKING ON WELLNESS

MCWOW LANZA EL DESAFÍO DE BIENESTAR DE OTOÑO

Este otoño, MCWOW presenta *Good Nurtured*, un desafío de bienestar de 6 semanas que motiva a los empleados a practicar la amabilidad, la cortesía y la generosidad consigo mismos, con los demás y con la comunidad. Estos hábitos promueven el bienestar físico, emocional y mental, al mismo tiempo que aumentan la felicidad, la vitalidad y la resiliencia. Los participantes eligen cada semana las “cosas buenas” que más significan para ellos, hacen seguimiento de su progreso a través de escenas animadas y divertidas, y ganan **3,500 Puntos de Incentivo de Bienestar** al completar 40 puntos del desafío. El desafío se llevará a cabo del **15 de septiembre al 26 de octubre** y está abierto a todos los empleados del Condado, así como a sus parejas domésticas que estén cubiertos por el plan de salud del Condado. ¡Haz clic [aquí](#) para obtener más información sobre Good Nurtured!

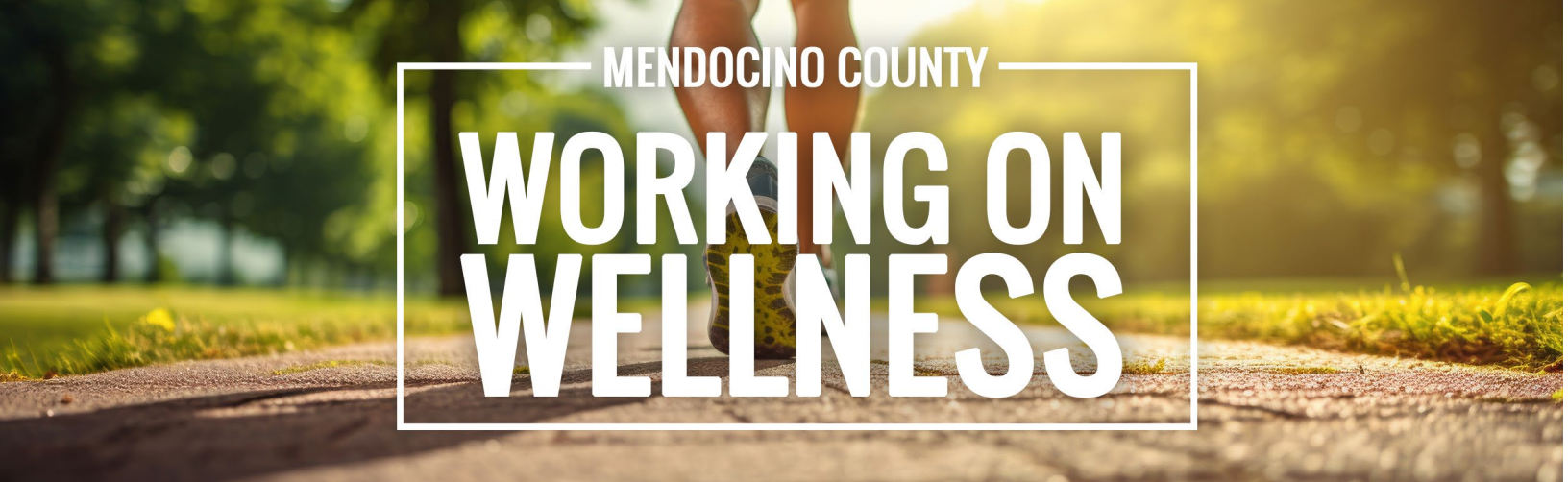
TEMPORADA DE EXÁMENES BIOMÉTRICOS DE SALUD LLEGANDO A SU FIN

Hasta la fecha, el Condado ha facilitado 10 eventos de evaluación biométrica, y más de 400 empleados del Condado han aprendido más sobre su salud. Solo quedan dos eventos de evaluación biométrica este año:

- **24 de Septiembre en el Centro de Entrenamiento de la Oficina del Sheriff en Ukiah (6 am – 9 am)**
- **25 de Septiembre en el Departamento de Transportacion (7 am – 10 am)**

Aunque los empleados de estas ubicaciones tienen prioridad, todavía hay algunos espacios disponibles. También se invita a participar a parejas domésticas que estén cubiertos por el plan de salud del Condado, lo que lo convierte en una forma conveniente para que las familias revisen su salud sin necesidad de una cita médica ni ausentarse del trabajo. Obtén más información sobre las Evaluaciones de Salud de MCWOW o comunícate con mcwow@mendocinocounty.gov para recibir asistencia personalizada.





MENDOCINO COUNTY WORKING ON WELLNESS

MCWOW OFRECE CLÍNICAS DE VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE PARA LOS EMPLEADOS DEL CONDADO

MCWOW se ha asociado nuevamente con el Departamento de Salud Pública del Condado de Mendocino para ofrecer a los empleados del Condado **vacunas contra la gripe GRATUITAS**. Según la Política 29, estos eventos están autorizados durante el horario laboral, lo que facilita que nuestros servidores públicos se protejan a sí mismos y a los demás contra la gripe. Las clínicas comienzan a finales de Septiembre y se llevarán a cabo en varias ubicaciones del Condado en Ukiah, Fort Bragg y Willits. También pueden asistir los parejas domésticas que estén cubiertos por el plan de salud del Condado. Haz clic [aquí](#) para obtener más información sobre las Clínicas de Vacunación contra la Gripe de MCWOW.

GUÍA NUTRICIONAL PARA EMPLEADOS DEL CONDADO

Los empleados del Condado, así como sus parejas domésticas que estén cubiertos por el plan de salud del Condado, tienen acceso a una [Guía de Nutrición](#) a través de la plataforma de bienestar [Personify Health](#). Al completar un breve cuestionario, cada persona puede identificar su estilo de alimentación y recibir recomendaciones personalizadas diseñadas para promover hábitos y rutinas saludables. El programa apoya la adaptación de los patrones alimenticios, permite monitorear los hábitos saludables y el peso dentro de la plataforma, facilita el seguimiento de calorías a través de MyFitnessPal y brinda acceso a una variedad de recetas nutritivas ofrecidas por Foodsmart. [La Guía de Nutrición](#) ofrece herramientas prácticas que ayudan a los empleados y sus familias a realizar cambios sostenibles que favorecen su salud y bienestar general.

