



your health

Panamá

recompensas de salud

Siga leyendo para obtener más información tanto en inglés como en español

Cada cierto tiempo, el programa **Healthy You** proporciona recompensas por participar en actividades que promuevan su salud. Las recompensas de salud varían con base en su ubicación y no pueden consistir en reconocimientos monetarios o en efectivo. El periodo actual de recompensas termina el **30 de noviembre de 2022**. Si califica para una recompensa de salud se le notificará antes del 31 de diciembre de 2022.

Para empleados de nómina nacionales de Panamá únicamente

Elija entre una variedad de actividades y podría ganar puntos para recompensas de salud. Acumule 1,500 puntos antes del **30 de noviembre de 2022** y podría calificar para recompensas de salud.

actividades para ganar puntos

puntos	descripción de la actividad	entre en acción
300 puntos	complete la evaluación de salud El Heart and Lifestyle Survey (la encuesta de Corazón y Estilo de Vida) es una evaluación en línea que está diseñada para determinar su salud en múltiples áreas de bienestar. Una vez que introduzca sus respuestas, se le proporcionará una calificación sobre la edad de su corazón y otra sobre su estilo de vida junto con recomendaciones de medidas que puede tomar. Puede responder la evaluación de salud todas las veces que desee pero solo puede recibir un máximo de 600 puntos por esta actividad	<ul style="list-style-type: none">• Inicie sesión en Healthy You.• Visite la página de Programas en su cuenta de Healthy You y busque El Heart and Lifestyle Survey.• Responda a la encuesta ahora.

puntos**descripción de la actividad****entre en acción****100**
puntos**cumplir con el acuerdo de no usar nicotina**

El Acuerdo de no usar nicotina es un acuerdo en línea por el cual usted acepta permanecer libre de nicotina durante el año 2022. Personas que nunca usaron nicotina y personas que ya abandonaron el hábito de usar nicotina puede cumplir con este acuerdo. Se alienta a las personas que usan nicotina en la actualidad a dejar de consumir nicotina y cumplir con el Acuerdo de no usar nicotina a fin de reducir el riesgo de enfermedades que se pueden prevenir.

- [Inicie sesión en Healthy You.](#)
- Haga clic en su imagen de **perfil** y visite la sección **Mi Perfil** de su cuenta Healthy You
- Busque el Acuerdo de no usar nicotina arriba de la sección de configuración de la cuenta

100
puntos
al mes**participe en el desafío mensual de hábitos saludables**

Realice el desafío mensual de hábitos saludables preestablecido* durante 5 de los 7 días todos cada mes. La manera de completar esta actividad variará. Habrá un nuevo hábito saludable generado por el sistema cada mes; aparecerá en la segunda o tercera semana. Si es un usuario registrado, recibirá una notificación automática para indicarle que el desafío está por comenzar. Debe unirse al hábito mensual y darle seguimiento durante el tiempo que esté activo por 5 días como mínimo a fin de ganar puntos.

*Los desafíos de hábitos saludables prestablecidos son generados por el sistema y no son desafíos personales creados de forma individual

- [Inicie sesión en Healthy You.](#)
- Visite la página **Desafíos** para conocer qué desafíos están activos
- Únase al desafío de hábitos saludables cuando esté disponible

100
puntos
al mes**duerma bien**

Duerma 7 o más horas por noche durante al menos 20 días en un mes calendario. Su actividad se monitorea automáticamente a través un dispositivo o aplicación; la actividad se monitorea únicamente durante el mes en curso. Su actividad debe mostrar 20 días monitoreados automáticamente durante un mes calendario para poder obtener los puntos para ese mes. Puede obtener un máximo de 300 puntos por esta actividad.

Debe conectarse a un dispositivo o aplicación de monitoreo del sueño para poder dar seguimiento y obtener puntos por esta actividad. La actividad no puede introducirse de forma manual.

- [Inicie sesión en Healthy You.](#)
- Para esta actividad, debe conectar un dispositivo de seguimiento de sueño
- Para conectar su monitor del sueño, haga clic en la imagen de **Perfil** y posteriormente seleccione **Dispositivos y aplicaciones.**
- Para consultar el monitoreo de su sueño, visite la página de **Seguimiento** en su cuenta de Healthy You.

puntos	descripción de la actividad	entre en acción
150 puntos al mes	<p>cuenta sus pasos</p> <p>Cuenta sus pasos o minutos de actividad durante 20 días en un mes calendario para ganar puntos. Cuenta sus pasos o minutos de actividad automáticamente con un dispositivo o aplicación. También puede introducir sus pasos de forma manual sin necesidad de un dispositivo. Solo una actividad, ya sea pasos o minutos de actividad, contará por día. Debe realizar el seguimiento al menos 20 días durante un mes calendario para obtener los puntos correspondientes a ese mes. Puede obtener un máximo de 300 puntos por esta actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Visite la página de Seguimiento para ver sus pasos o introducirlos de forma manual, o <p>Conecte la aplicación o el dispositivo de seguimiento de actividad para que realice un seguimiento automático de los pasos o los minutos activos</p>
250 puntos	<p>participe en un desafío de equipo</p> <p>Cuenta sus pasos al menos una vez por semana durante todas las semanas del desafío de equipo. Tendrá dos oportunidades de participar en un desafío de equipo. El desafío de equipo se anunciará una vez que esté disponible.</p> <p>Debe contar sus pasos al menos una vez a la semana durante todas las semanas del desafío para obtener los puntos por esta actividad. Puede obtener un máximo de 500 puntos por esta actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Visite la página de Desafíos para ver qué desafíos están activos. • Únase al desafío de equipo cuando esté disponible. • Conecte su contador de pasos o deles seguimiento manualmente
100 puntos por mes	<p>compete 10 tarjetas diarias</p> <p>Inicie sesión en Healthy You y complete sus tarjetas diarias. Tendrá la oportunidad de leer y completar 2 tarjetas diarias cada día. Deberá leer y completar un total de 10 tarjetas diarias en el mes para obtener 100 puntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Vea sus tarjetas en la pantalla de inicio.
150 puntos	<p>complete un Journey</p> <p>Regístrese y complete un Journey autoguiado sobre un tema de su propia elección. Los Journeys toman de 10 a 20 días para completar. Después de completar todos los pasos, se le otorgarán 150 puntos. Puede ganar puntos para Journeys cada trimestre, por un máximo de 600 puntos, en un año del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Visite la página Salud para ver los Journeys. • Elija un Journey y siga las indicaciones para completarlo.

puntos	descripción de la actividad	entre en acción
100 puntos por mes	<p>lleve un registro de sus hábitos saludables</p> <p>Elija para cuáles de sus hábitos saludables desea llevar un registro a diaria. Inicie sesión para llevar un registro de los hábitos y obtenga puntos al hacerlo 10 días en un mes. Puede llevar un registro de la cantidad de hábitos diarios que desee, pero solo recibirá puntos por llevar el registro de al menos un hábito al día durante 10 días en un mes de calendario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Elija y registre los hábitos en la página Hábitos saludables bajo la pestaña Inicio o registre los hábitos directamente en la pantalla de inicio.
200 puntos	<p>participe en un evento local de salud</p> <p>Participe en un evento local de salud que promueve su equipo local médico o de bienestar. Este evento podría ser obtener su vacuna contra gripe, asistir a un seminario web o un evento en persona u otro evento sobre la salud que se promueva en su localidad. Esto lo informa uno mismo en la página de recompensas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Visite la página Recompensas bajo la pestaña Inicio. • Elija Participar en un evento local y complete el formulario para obtener el crédito.
200 puntos	<p>completar en mi evaluación de meQuilibrium</p> <p>Inicie sesión en el programa meQuilibrium y realice la evaluación. La evaluación inicial solo puede completarse una vez. Los puntos se otorgarán automáticamente en el programa Healthy You. Espere 2 semanas para que los puntos se reflejen en su página de recompensas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vaya a la página de meQuilibrium para encontrar detalles de inicio de sesión
150 puntos por trimestre	<p>completar una reevaluación de meQuilibrium</p> <p>Inicie sesión en el programa meQuilibrium y realice la evaluación. La reevaluación se puede completar una vez por trimestre. La evaluación inicial se debe completar primero. Los puntos se otorgarán automáticamente en el programa Healthy You. Espere 2 semanas para que los puntos se reflejen en su página de recompensas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vaya a la página de meQuilibrium para encontrar detalles de inicio de sesión
150 puntos	<p>completar una encuesta para miembros de Chevron</p> <p>La encuesta para miembros de Chevron estará disponible en el sitio web de Virgin Pulse en el 2022. Esté atento a una comunicación sobre las fechas exactas y los detalles sobre cómo completar la encuesta en el segundo trimestre de 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie sesión en Healthy You. • Los detalles exactos se comunicarán en el segundo trimestre por correo electrónico

Programa de recompensas de salud 2022

Alcance 1,500 puntos antes del 30 de noviembre de 2022 y puede calificar para obtener recompensas de salud. Debe cumplir con los requisitos de elegibilidad para recibir cualquier recompensa. Si califica para una recompensa de salud, se le notificará.

Para obtener información adicional sobre **Healthy You**, visite hr2.chevron.com/hy/international/



your health

Panamá health rewards

From time to time, the **Healthy You** program provides rewards for participating in activities to support your health. Health rewards will vary based upon your location and may not consist of monetary or cash recognition. The current rewards period ends **November 30, 2022**. If you qualify for any health reward you will be notified by December 31, 2022.

For Chevron Panama domestic payroll employees only

Choose from a variety of activities and you could earn points toward health rewards. Accumulate 1,500 points by **November 30, 2022** and you could qualify for health rewards.

activities to earn points

points	activity description	take action
300 points	<p>complete the health assessment</p> <p>The Heart and Lifestyle survey is an online health assessment that is designed to assess your health across multiple areas of well-being. After you input your answers you will be provided with a heart age score and a lifestyle score along with recommendations for action. You can take the health assessment as many times as you like but you can only earn a maximum of 300 points for this activity.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Health page in your Healthy You account and look for the Health and Lifestyle survey • Take the survey now
100 points	<p>complete the nicotine-free agreement</p> <p>The Nicotine-Free Agreement is an online agreement that you will remain nicotine-free for the 2022 year. This agreement can be completed by those who have never used nicotine and those who have already kicked the habit. Current nicotine users are encouraged to reduce their risk for preventable diseases by quitting nicotine and completing the Nicotine-Free Agreement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Click on your Profile picture then visit the My Profile section in your Healthy You account • Look for the Nicotine-Free Agreement above the account settings section

points	activity description	take action
100 points per month	<p>participate in the monthly healthy habit challenge</p> <p>Complete the promoted* monthly healthy habit challenge for 5 out of the 7 days each month. How to complete this activity will vary. There will be a new system generated healthy habit each month, it will appear in the 2nd or 3rd week. If you are a registered user, you will receive an automatic notification that the challenge is about to begin. You must join and track the monthly habit during the time it is active for at least 5 days to earn points.</p> <p>*Promoted healthy habit challenges are system generated and are not individually created personal challenges.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Challenges page under the Social tab to see what challenges are active • Join the healthy habit challenge when it is available
100 points per month	<p>get some sleep</p> <p>Sleep 7 or more hours a night for at least 20 days in a calendar month. This activity is tracked automatically with a device or app and activity is tracked during the current month only. Your activity must show 20 days automatically tracked during a month to earn points for that month.</p> <p>You must sync a sleep tracking device or app to be able to track and earn points for this activity. Activity cannot be logged manually.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • You must connect a sleep tracking device for this activity • To connect your sleep tracker, click on your Profile picture then select Devices & apps • To check on your sleep tracked, visit the Tracking page in your Healthy You account
100 points per month	<p>track your steps</p> <p>Track your steps or active minutes for 20 days in a calendar month to earn points. Track your steps or active minutes automatically with a device or app. Or, steps can also be logged manually. Only one activity, either steps or active minutes, will count per day. You must track at least 20 days during a calendar month to earn points for that month.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Stats page under the Home tab to view or log steps manually, or • Connect your activity tracker or app to automatically track steps or active minutes
250 points	<p>participate in a team challenge</p> <p>Track your steps at least once a week for all weeks of the team challenge. You will have two opportunities to participate in a team challenge. The team challenge will be announced when it becomes available.</p> <p>You must track your steps at least once a week for each week of the challenge to earn points for this activity. You can earn a maximum of 500 points for this activity.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Challenges page under the Social tab to see what challenges are active • Join the team challenge when it is available • Connect your step tracker or manually track your steps

points	activity description	take action
100 points per month	<p>complete 10 daily cards</p> <p>Login to Healthy You and complete your daily cards. You will have the opportunity to read and complete 2 daily cards per day. You must read and complete 10 daily cards total in the month to earn 100 points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • View your cards on the home screen
150 points	<p>complete a Journey</p> <p>Register and complete a self-guided Journey on a topic of your choice. Journeys take 10 to 20 days to complete. Once you have completed all the steps you will be awarded 150 points. You can earn points for Journeys each quarter, for a maximum of 600 points in a program year.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Health page to view the Journeys • Select a Journey and follow the prompts to complete it
100 points per month	<p>track healthy habits</p> <p>Choose your own healthy habits to track on a daily basis. Login to track the habits and earn points when you track habits 10 days in a month. You may track as many daily habits as you like but will only receive points for tracking at least one habit a day for 10 days in a calendar month.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Choose and track habits in the Healthy Habits page under the Home tab or track habits directly on the home screen
200 points	<p>participate in a local health event</p> <p>Participate in a local health event promoted by your local wellness or medical team. This event could be getting your flu shot, attending a webinar or in person event or another locally promoted health-based event. This is self-reported on the rewards page.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Rewards page under the Home tab • Select participate in a local event and complete the form to earn credit
200 points	<p>complete at meQuilibrium assessment</p> <p>Log into the meQuilibrium program and take the assessment. The initial assessment can only be completed once. Points will be automatically awarded in the Healthy You program. Please allow 2 weeks for points to be reflected on your rewards page.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Go to the meQuilibrium page to find login details
150 points	<p>complete a meQuilibrium reassessment</p> <p>Log into the meQuilibrium program and take the assessment. The reassessment can be completed once per quarter, the initial assessment must be completed first. Points will be automatically awarded in the Healthy You program. Please allow 2 weeks for points to be reflected on your rewards page.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Go to the meQuilibrium page to find login details

points	activity description	take action
150 points	<p>complete a Chevron member survey</p> <p>The Chevron member survey will be available on the Virgin Pulse website in 2022. Look for a communication on exact dates and details on how to complete the survey in the second quarter of 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Exact details will be communicated in the second quarter via email

2022 health rewards program for Panama.

Reach 1,500 points by November 30, 2022 to qualify for health rewards. You must meet all eligibility requirements to receive any reward. If you qualify for a health reward you will be notified.

For additional information about **Healthy You**, visit hr2.chevron.com/hy/international.