

Tips para cuidar tu salud

1. Prevención de Accidentes

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones cuando realices actividades laborales tanto en casa como en las instalaciones de la Firma:

- Mantén tu sitio de trabajo organizado, libre de obstáculos y con buena iluminación.
- Verifica que las tomas se encuentren en buen estado.
- Utiliza siempre una silla que tenga espaldar y evita las malas posturas.
- Realiza pausas activas preferiblemente cada 2 horas por 10 minutos.



Tips para cuidar tu salud

2. Autocuidado

Coloca en práctica el autocuidado, ten en cuenta estos tips:

Prevención de enfermedades osteomusculares

- Mantén una adecuada higiene postural, evita posiciones de encorvamiento.
- La espalda debe estar recta contra el espaldar de la silla en un ángulo de 90°.
- Los miembros inferiores y superiores deben estar en un ángulo de 90°.
- Realiza pausas activas donde ejercites los músculos.



Prevención de enfermedades cardiovasculares

- Limita el consumo de alcohol.
- No fumes y evita el consumo de sustancias psicoactivas.
- Reduce el consumo de sal.
- Elige una dieta saludable.
- Realiza actividad física.
- Mantén el peso ideal.



Manejo del estrés

- Planifica y no te sobrecargues .
- Duerme al menos 8 horas diarias.
- Realiza pausas cognitivas o práctica alguna técnica de relajación.
- Realiza actividad física.
- No te guardes tus pensamientos y puntos de vista, compártelos con alguien y mantén comunicación con las personas que te rodean.



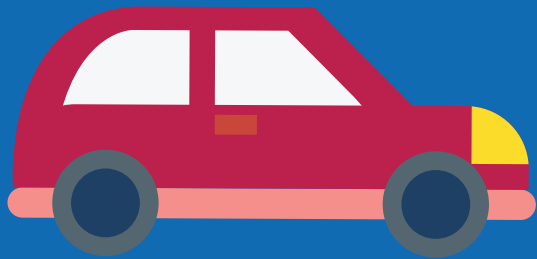
3. Desplazamiento seguro

Transporte público

- Sube y baja del vehículo cuando esté completamente detenido.
- Usa siempre tapabocas y guantes, no toques tu rostro.
- Permite que se mantengan las ventanas abiertas.
- Mantén 2 mts de distancia de otros pasajeros en estaciones y paraderos y mínimo 1 mt dentro del vehículo.



Vehículo particular



- Nunca adelantes entre vehículos ni por la derecha.
- Regula la velocidad de acuerdo con las condiciones de la vía y el clima.
- Respeta las normas de señales de tránsito y utiliza siempre el cinturón de seguridad.
- Desinfecta el interior del vehículo después de cada desplazamiento.
- Baja las ventanas para mantener el vehículo ventilado.
- Si llevas a una persona enferma, mantén la distancia y procura que se siente en la parte de atrás.

Moto y bicicleta

- Nunca adelantes entre dos vehículos ni por la derecha y si vas en bicicleta utiliza la ciclovía.
- Regula la velocidad de acuerdo con las condiciones de la vía y el clima.
- Respeta las normas de tránsito.
- Utiliza siempre los elementos de protección (casco, rodilleras, coderas) recuerda que para la moto el casco debe ser certificado.
- Usa siempre tapabocas y guantes, no toques tu rostro.
- Realiza desinfección del medio de transporte (moto o bicicleta) y de los elementos de protección utilizados durante el desplazamiento.

