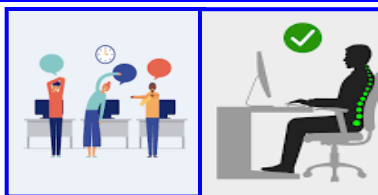




TIPS DE SALUD

CUIDE SU SALUD (RECOMENDACIONES)



Cuide su cuerpo:

- Realice pausas activas
- Mantenga buena postura en puestos fijos y durante rondas.
- Manténgase bien hidratado durante el turno



Prevenga enfermedades laborales:

- Asista a exámenes médicos ocupacionales.
- Informe a su médico sobre dolores musculares, lumbares o articulares.
- Use correctamente los elementos de protección personal (EPP)



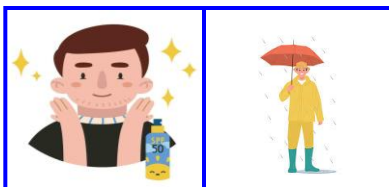
Cuide su salud mental y el manejo del estrés:

- Descanse adecuadamente, especialmente cuando haya salido de turnos nocturnos.
- Controle el estrés con respiración y pausas.
- Informe al Supervisor en caso de sentir fatiga o dolores en el pecho constantes.



Evite el consumo de sustancias

- Recuerde que está prohibido laboral bajo efectos de alcohol o drogas.
- Modere el consumo de café y bebidas energizantes.



Protéjase del entorno:

- Use bloqueador solar y gorra en puestos al aire libre.
- Protéjase del frío y la lluvia con la dotación adecuada.
- Mantenga sus vacunas al día.

Recuerde: Su bienestar es clave para un servicio seguro y eficiente