



DIRECCIÓN NACIONAL DE SERVICIOS TÉCNICOS Y MÉDICOS
DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA EN REHABILITACIÓN
GLOSARIO ILUSTRADO
TEMA: HÁBITOS LABORALES SALUDABLES

1. TOMAR

DESCANSO son descansos breves, frecuentes en el trabajo proporcionan, no sólo más energía, sino también una mejor concentración, lo que puede ayudarte a conseguir algo tan importante como reducir las posibilidades de tener un accidente laboral.



5. DORMIR LO
SUFICIENTE

Contar con suficientes horas de sueño (6 hrs en adelante) permite a tu cuerpo mejorar sus funciones internas y generar más energía para que cuando se realice una actividad como trabajar sea exitoso.



2. HACER EJERCICIO

El ejercicio es salud, por ello, es necesario que antes o durante la jornada laboral se tome un tiempo para hacer alguna actividad como lo puede ser caminar de casa al trabajo, estirar tus brazos, entre otros.



6. SITIO DE TRABAJO
ORDENADO

Mantener el área de trabajo limpio y ordenado te permite encontrar más rápido tus documentos y herramientas y a la vez se evita enfermedades como el estrés, respiratorias, entre otras.



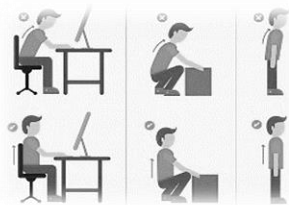
3. COMER

SALUDABLE Hace referencia a una dieta variada en la que no se debe olvidar incluir frutas y vegetales, ni tampoco de hidratarse con toda el agua que necesites durante una jornada de trabajo.



7. TENER UNA
POSTURA ADECUADA

Se refiere a las posturas más correctas, las cuales dependerán del trabajo que se hace, pero cada profesión y tarea tienen formas más amables para realizar actividades cuidando la salud.



4. TENER BUENA

HIGIENE Se refiere además de los básicos (ducha, cepillado de dientes, etc.) Se debe prestar atención a la higiene de las manos. Mucha gente no lo sabe, pero una gran parte de las infecciones se adquieren a través de esta vía. Por ello, lavarse las manos con frecuencia es una costumbre muy saludable, también en el ámbito laboral.



8. ORGANIZAR EL
TIEMPO

Hace referencia a una buena organización, lo cual te permite planificar tus tareas para trabajar sin tanta presión y así evitar un estrés que afecte la salud.

