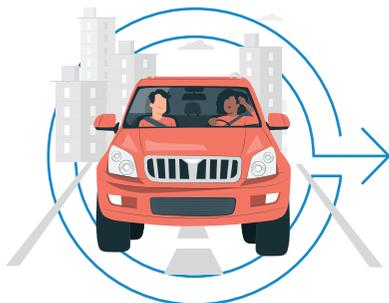




# ACCIDENTES NO TRAUMÁTICOS

Decálogo de recomendaciones en tu trabajo

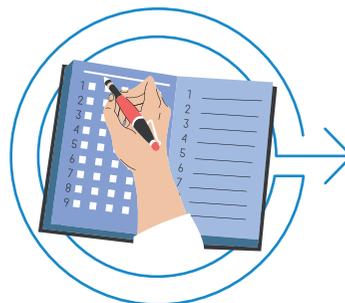
CER0 / Graves Mortales con  
UNIÓN DE MUTUAS



**1/ No llegues ya con estrés al trabajo**, sal con tiempo suficiente para afrontar tranquilamente cualquier imprevisto que puedas encontrar en el camino.



**2/ Adecua la temperatura a la época del año**, ni demasiado baja en verano ni demasiado alta en invierno, así evitas los contrastes bruscos. Si tu trabajo es a la intemperie, vístete adecuadamente a la época del año y protégete como toca.



**3/ Evita ponerte metas inalcanzables**, prioriza tareas según la importancia o recursos de los que dispongas.



**4/ Evita sobreesfuerzos** utilizando los medios auxiliares disponibles en la empresa o pide ayuda a tus compañeros.



**5/ Interactúa con tus compañeros**, conocerlos mejor ayuda a que haya un buen ambiente laboral mejorando la calidad del trabajo.



**6/ Aliméntate adecuadamente y según la estación del año**, no abuses de dulces durante los descansos ni tampoco de café o tabaco, y acuérdate de mantenerte hidratado.



**7/ Aprende de tus errores**. Estar en constante aprendizaje te ayudará a mejorar en tu trabajo y a sentirte mejor contigo mismo.



**8/ Habla con la dirección de la empresa**, encargados o representantes de los trabajadores, ante cualquier problema o duda que te surja para que juntos podáis encontrar una solución satisfactoria.



**9/ En los ratos libres, aprovecha para caminar** si estás mucho tiempo sentado o para sentarte en caso contrario. Para aliviar tensiones realiza algún tiempo de estiramiento de los miembros que más afectados estén en tu trabajo.



**10/ No te saltes las revisiones médicas que te ofrece tu empresa**, hay muchos problemas de salud "ocultos" que se pueden detectar en ellas y tomar medidas a tiempo.