



Llama al
01 8000 111 170
Bogotá: 330 70 00

LO BUENO
DEBE SER PARA TODOS



/POSITIVA PREVENION



POSITIVA PREVENION



@POSITIVA.PREVENION



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



LO BUENO
ES PREVENIR

CONSEJOS PARA CUIDARSE
Y VIVIR MEJOR.

W U L L O SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

1 MEJORE SU CALIDAD DE VIDA



Un saludo cordial a todos los compañeros siempre será bien recibido.



La planeación y organización de las tareas aumenta la productividad y disminuye el estrés laboral.



¡No todo es trabajo! Busque el equilibrio entre su vida personal y sus funciones laborales.



El trabajo en equipo disminuye la carga emocional y favorece su salud laboral.





SIGA ESTOS SENCILLOS CONSEJOS, RECUERDE QUE LO BUENO ES CUIDARSE Y CUIDAR.

▶ EVITE SITUACIONES DE RIESGO PARA USTED Y SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO.

▶ LO BUENO ES APORTAR A UN AMBIENTE LABORAL SALUDABLE.


5 CUÍDESE DE LAS CAÍDAS





-  Use calzado cómodo y camine sin afán especialmente si usa zapatos de tacón. Cuando sea posible, elija calzado de suela de goma.
-  Deténgase para hablar por celular o chatear.
-  Ayude a mantener las zonas limpias y libres de obstáculos.
-  Baje las escaleras con precaución utilizando el pasamanos.

2 VERSE BIEN ES SENTIRSE BIEN



¡Buen provecho! Una alimentación saludable le ayuda a prevenir enfermedades, disminuye los accidentes de trabajo y el ausentismo laboral y aumenta la productividad. 

El ejercicio siempre será el mejor aliado para aumentar la motivación, subir la autoestima, mejorar la salud y reducir el estrés. 

Dormir tranquilamente mejora el ánimo, mejora su actitud en el trabajo, aumenta la productividad y reduce el riesgo de cometer errores. 

3 CUIDE SU CUERPO



Una buena postura ayuda a prevenir dolores de espalda (cintura-zona lumbar); siéntese correctamente apoyando siempre la espalda en la silla.



No olvide las pausas activas cada dos horas durante su jornada laboral, será una inyección de energía a su salud física y mental.



Tenga todo lo que necesita al alcance de sus brazos.



El trabajo en equipo también ayuda para mover objetos pesados, procure no hacerlo solo.



Camine derecho con la cabeza en alto para prevenir lesiones o fatiga en el cuello (vértebras cervicales).

4 SEA UN CONDUCTOR RESPONSABLE



Verifique el estado de su vehículo y más si es su herramienta de trabajo.



El respeto en la vía empieza por su propio comportamiento, cumpla con las normas de tránsito para evitar accidentes y tener una sana convivencia vial.



Use la inteligencia vial.

