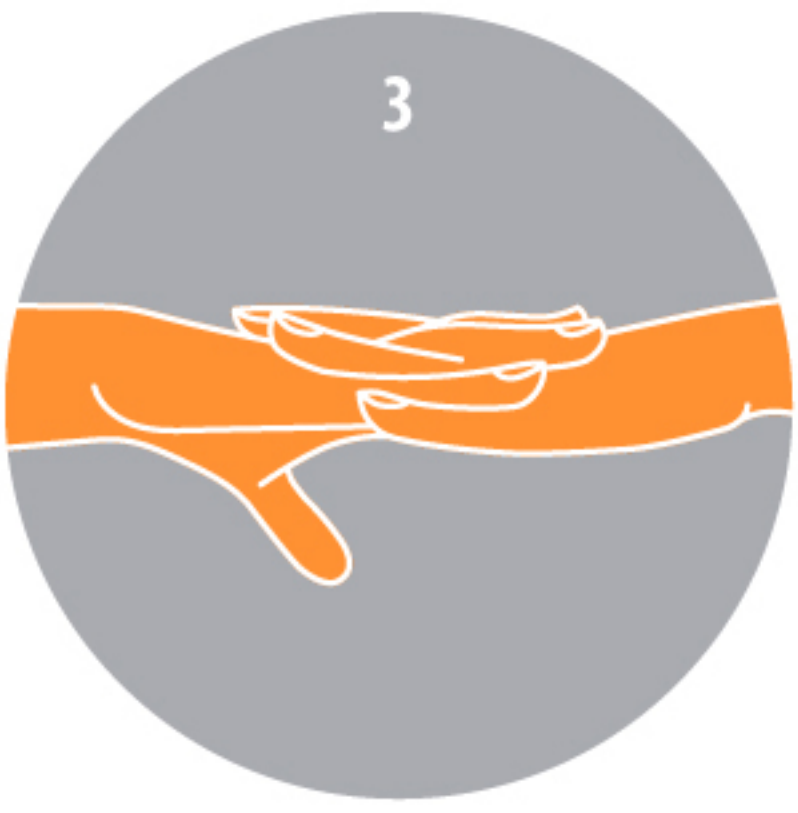
"Lavado de manos en momentos de funcionamiento integral en el componente corporal y físico"

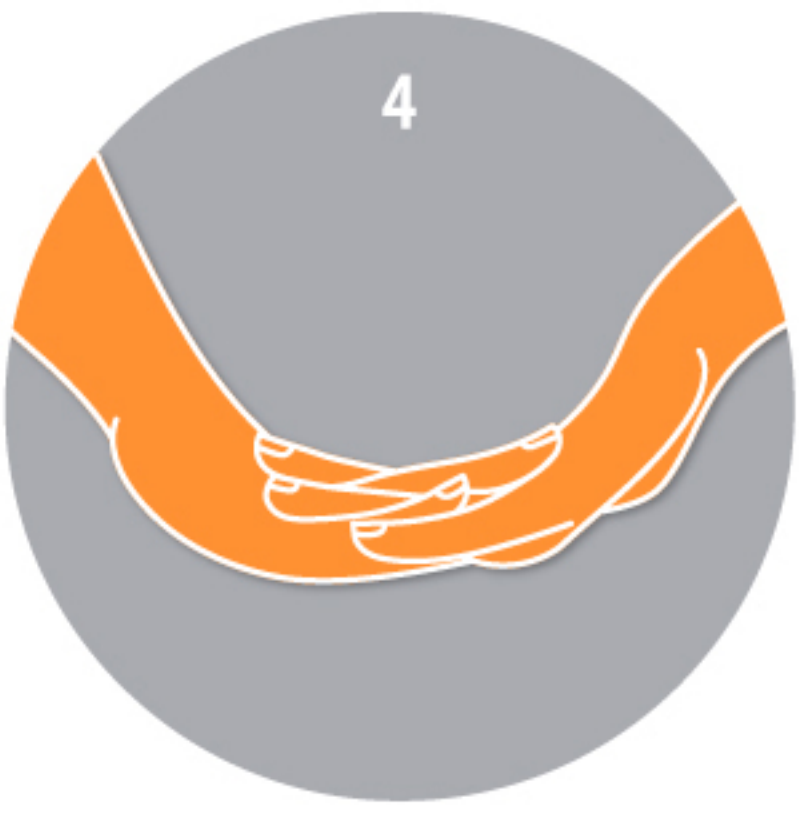
Recuerda...
El lavado y secado de manos no repercute en dolor o inflamación de músculos, tendones o articulaciones.
Aprovecha este tiempo para realizar simultáneamente una pausa laboral que involucre antebrazo, muñecas y dedos.

Une las palmas de las manos y luego manteniéndolas unidas balancéalas suavemente de izquierda a derecha por 10 segundos.

Une las palmas y lleva hacia atrás los dedos de ambas manos por 5 segundos.



Cruza los dedos de ambas manos y sostenlos por 10 segundos.



Entrelaza los dedos de ambas manos y luego dirígelos hacia abajo por 10 segundos.

Junta yema del dedo pulgar, con todos los dedos, de uno en uno. Repetir 2 veces en cada mano.

Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:

APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario

Posipedia

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
https://portal.posipedia.co/

En nuestras redes sociales

@PositivaPrevención
@PositivaPrevención
@PositivaPrevención
Positiva Colombia

www.positiva.gov.co