

Te invitamos a descubrir en 7 pasos cómo tener estilos de vida y trabajo saludables

Fomentar hábitos de vida y trabajo saludables contribuye a la disminución de factores de riesgo asociados con la aparición de enfermedades como el COVID-19.

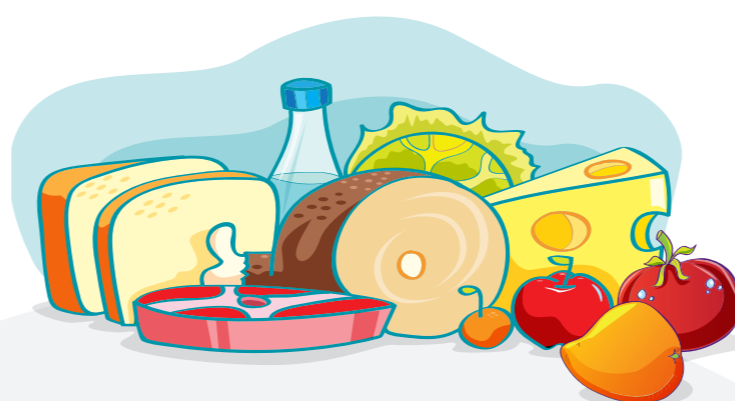
Un estilo de vida saludable tiene relación directa y positiva en nuestro estado de salud a nivel físico y psicológico, sus efectos se evidencian en: una buena salud, mayor vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Te invitamos a conocer algunas medidas de prevención que favorecerán nuestro bienestar.



Cumple las medidas de bioseguridad y mantén tu hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado.

7



Mantén una alimentación balanceada.

1



Practica actividad física y recuerda incluir pausas activas en tu actividad diaria*

2



Cuida de manera preventiva tu salud y realiza los reportes de condiciones de salud según las indicaciones de tu empleador.

6



Ten un buen hábito de sueño.

3



Planea y organiza tu tiempo.

5



Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

4

*Consulta los LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID19 EN COLOMBIA. GIPS32 Versión 1
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS32.pdf>

