

# TREBALLADORS SANS I ACTIUS A TOTES LES EDATS

DIA DE LA SEURETAT I LA SALUT EN EL TREBALL 28 D'ABRIL

L'envelliment progressiu de la societat occidental ens abocarà a haver de treballar durant més temps abans de poder jubilar-nos. Per tant, és important que arribem a aquesta etapa de la millor manera possible.

## COM PODEM CONTRIBUIR-HI?

### SEURETAT

Segueix les normes de seguretat i els consells per treballar de manera segura i saludable en el teu lloc de treball.

01

### ESPORT

Fes exercici diverses vegades a la setmana. Pots sortir a caminar, anar en bicicleta, fer pilates o el teu esport preferit.

02

### ALCOHOL I TABAC

Suprimeix o disminueix el teu consum d'alcohol i tabac.

03

### ALIMENTACIÓ

Cuida la teva alimentació: augmenta el consum de verdures i fruites fresques de temporada i disminueix o elimina els aliments industrials i ensucrats.

04

### GAUDIR

Quan ens feim majors perdem algunes capacitats, però en guanyam d'altres. És important que segueixis tenint ganes d'aprendre i de gaudir de la teva feina.

05

### REVISIONS MÈDIQUES

Fes-te les revisions mèdiques que t'ofereixi la teva empresa.

06

ÉS FONAMENTAL QUE LES EMPRESSES REALITZIN UNA CORRECTA GESTIÓ DE L'EDAT