



# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 07 de Abril-2022

**“NUESTRO PLANETA,  
NUESTRA SALUD”**



## HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO



Conservar buena iluminación y ventilación en el espacio de trabajo.



Permanecer en postura erguida y recta, cuando realice labores.



Practicar pausas activas dentro de la jornada laboral.



Dormir un promedio de seis a ocho horas diarias.



Beber mínimo ocho vasos de agua al día.



Tener una ingesta de alimentación saludable.