

28 d'Abril | Dia Mundial de la Seguretat i Salut en el Treball La Teua Salut és el Millor Projecte



Perquè el treball no passe factura, recorda els tres eixos de la prevenció moderna.

1. Salut visual (Regla del 20-20-20): Previndre la fatiga visual és previndre el mal de cap i l'estrès.

Cada **20 minuts** de treball davant d'una pantalla, descansa la vista durant **20 segons** mirant a un punt a **20 peus** (uns 6 metres) de distància.

2. El Dret al Silenci Cognitiu

La ciència demostra que la **multivariant** ("multitasking") extrema **esgota la dopamina**.

Encara que busca augmentar la productivitat, sovint **fragmenta l'atenció**, provocant major **estrès, errors i una disminució en la qualitat del treball**.

- **Prioritzar** les tasques.
- **Planificació** del treball en blocs de temps.
- **Focus:** Agrupa tasques similars per a reduir la càrrega mental.
- **Pausa real:** No fages servir el mòbil en el teu descans de café.
- **Desconnexió:** En acabar, tanca sessió física i mental.

3. Ergonomia en Moviment

Estar assegut molt de temps, és el "*nou tabac*".

- Cuida l'ergonomia del teu lloc.
- Canvia de postura cada 30 minuts.
- Assegura't que els teus peus toquen terra i els teus múscles estiguen relaxats.
- Si pots treballar dret una estona, fes-ho!



Dada Científica: Un/a treballador/a amb **benestar emocional i físic** és més creatiu i productiu

La prevenció és més que una norma, és una inversió en tu mateix/a!