



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

Cartilla ENTORNO SALUDABLE



Para la ESE Carmen Emilia es de gran importancia crear un entorno saludable con los colaboradores, generando participación en cada actividad, asignando y promoviendo los recursos y condiciones así mismo dando el apoyo necesarios para que las personas que intervienen en la institución le den la importancia a la actividad salud física, mental y social, protegiéndose de riesgos latentes y permitiéndoles tener su máximo productividad.

Cartilla

ENTORNO SALUDABLE

TALLER HIGIENE DEL SUEÑO

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO



1 CUIDA LOS HORARIOS
Mantener un horario fijo, incluso los fines de semana. Esto contribuye a regular tu reloj biológico.

2 ESTABLECE UNA RUTINA
Establecer rutinas que te ayuden a relajarte antes del acostarte, como leer, tomar un baño caliente, practicar ejercicios suaves, escuchar música relajante o practicar yoga. Evita actividades que te activen o te hagan sentir cansado antes de dormir.

3 LIMITA LA EXPOSICIÓN A PANTALLAS
La luz azul de los dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, hormona que regula el sueño, por lo que es recomendable reducir su uso antes de dormir.

4 EVITA SIESTAS LARGAS
Si necesitas dormir durante el día, trata de mantener las siestas cortas, de 20 a 30 minutos.

Cartilla

ENTORNO SALUDABLE

DIA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Cartilla

ENTORNO SALUDABLE

CAMPAÑA DE ORDEN Y ASEO

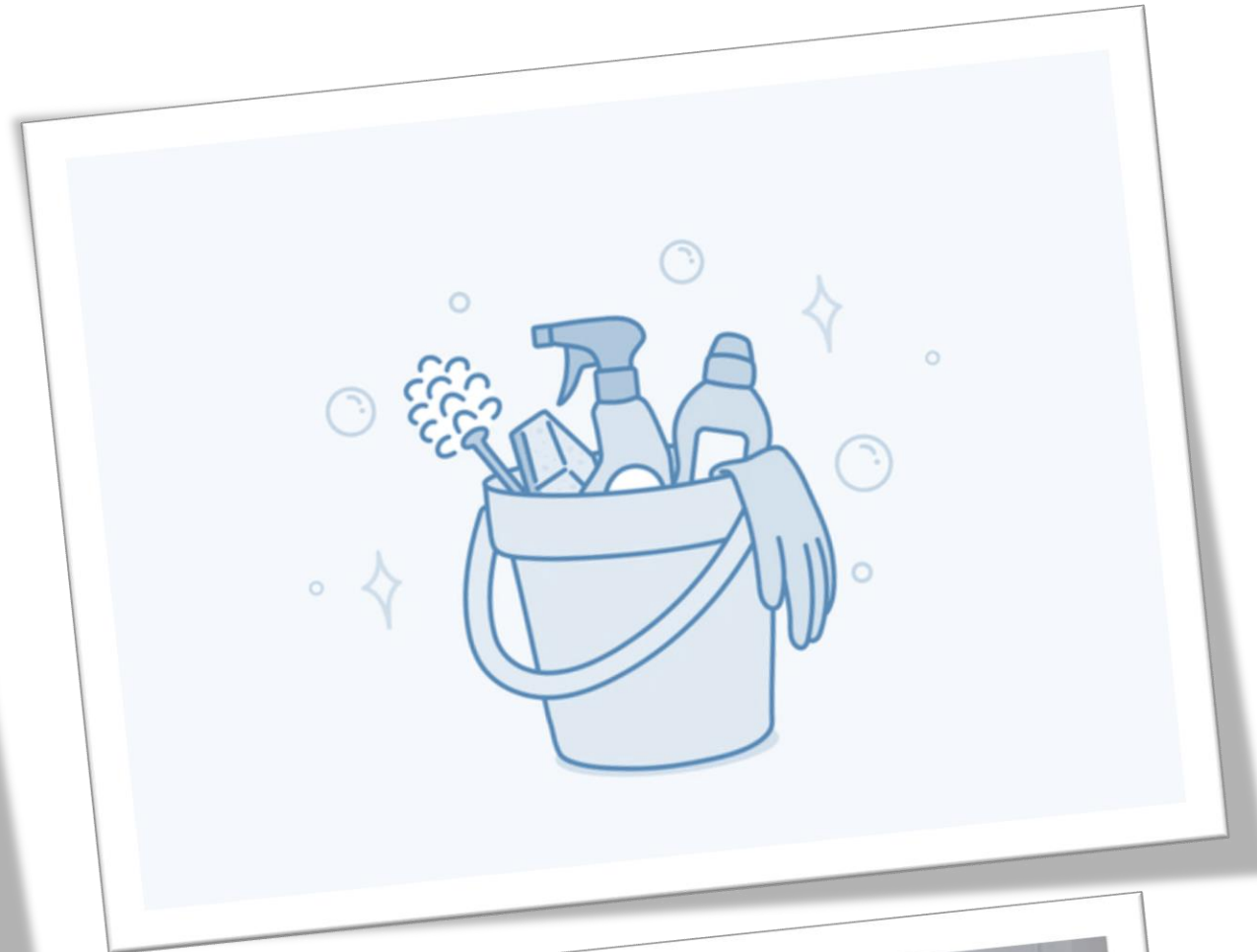


MANEJO DEL ESTRÉS



Cartilla ENTORNO SALUDABLE

CAMPAÑA DE ORDEN Y ASEO



Cartilla

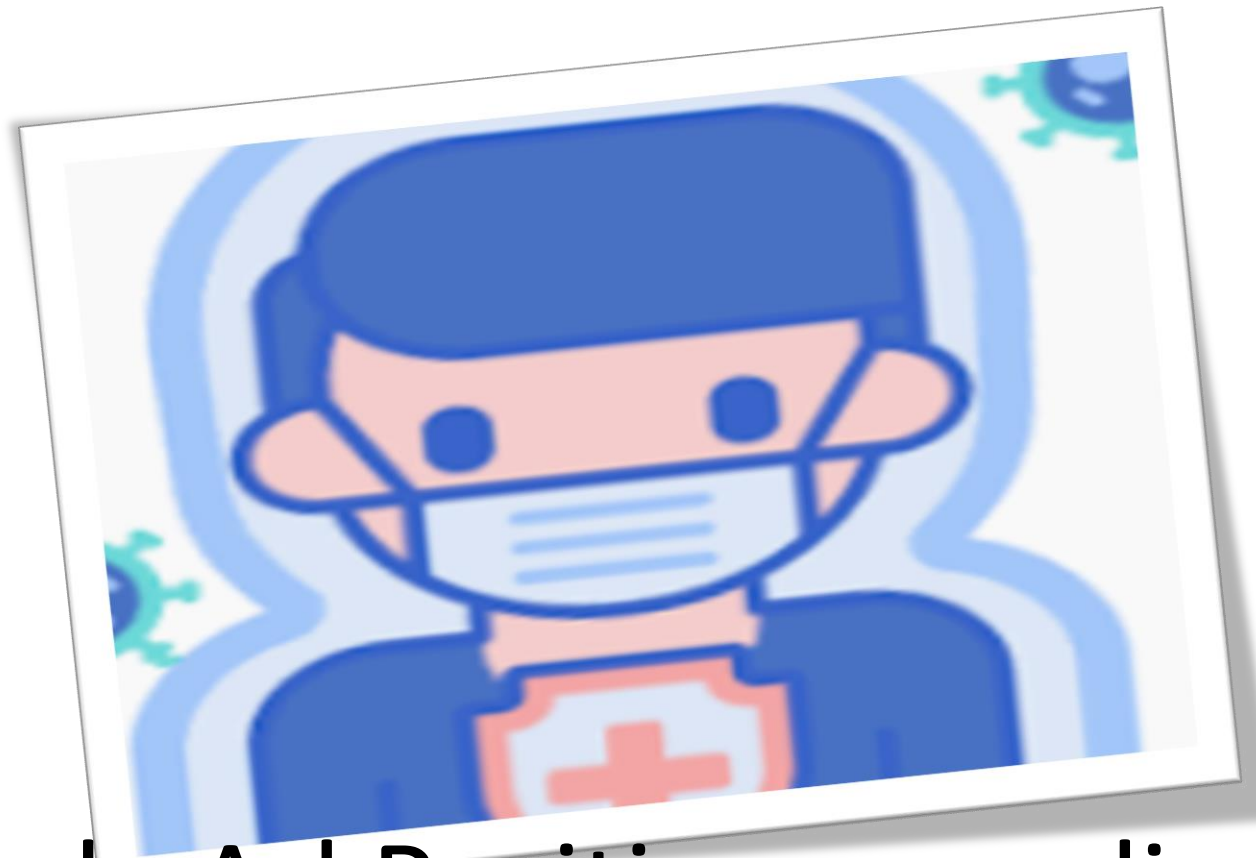
ENTORNO SALUDABLE

MANEJO DEL ESTRÉS

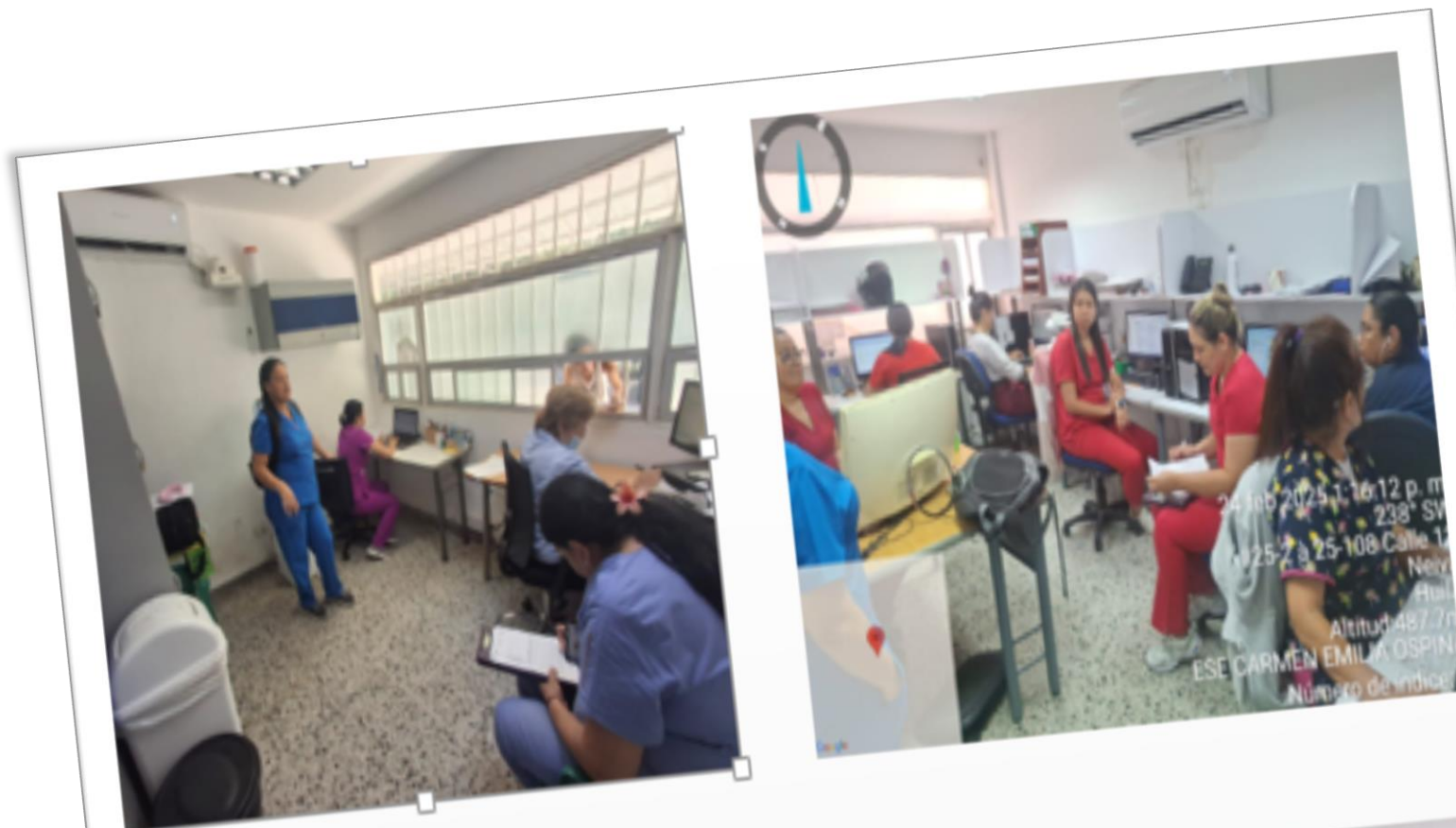


Cartilla

ENTORNO SALUDABLE



Con apoyo de la Arl Positiva se realizo taller de prevención de miembros superiores, enfermedades laborales, a los colaboradores de la ESE Carmen Emilia Ospina



Cartilla ENTORNO SALUDABLE

HIGIENE POSTURAL



CAMPAÑA DE SALUD VISUAL Y AUDITIVA



Cartilla

ENTORNO SALUDABLE

RUMBO TERAPIA



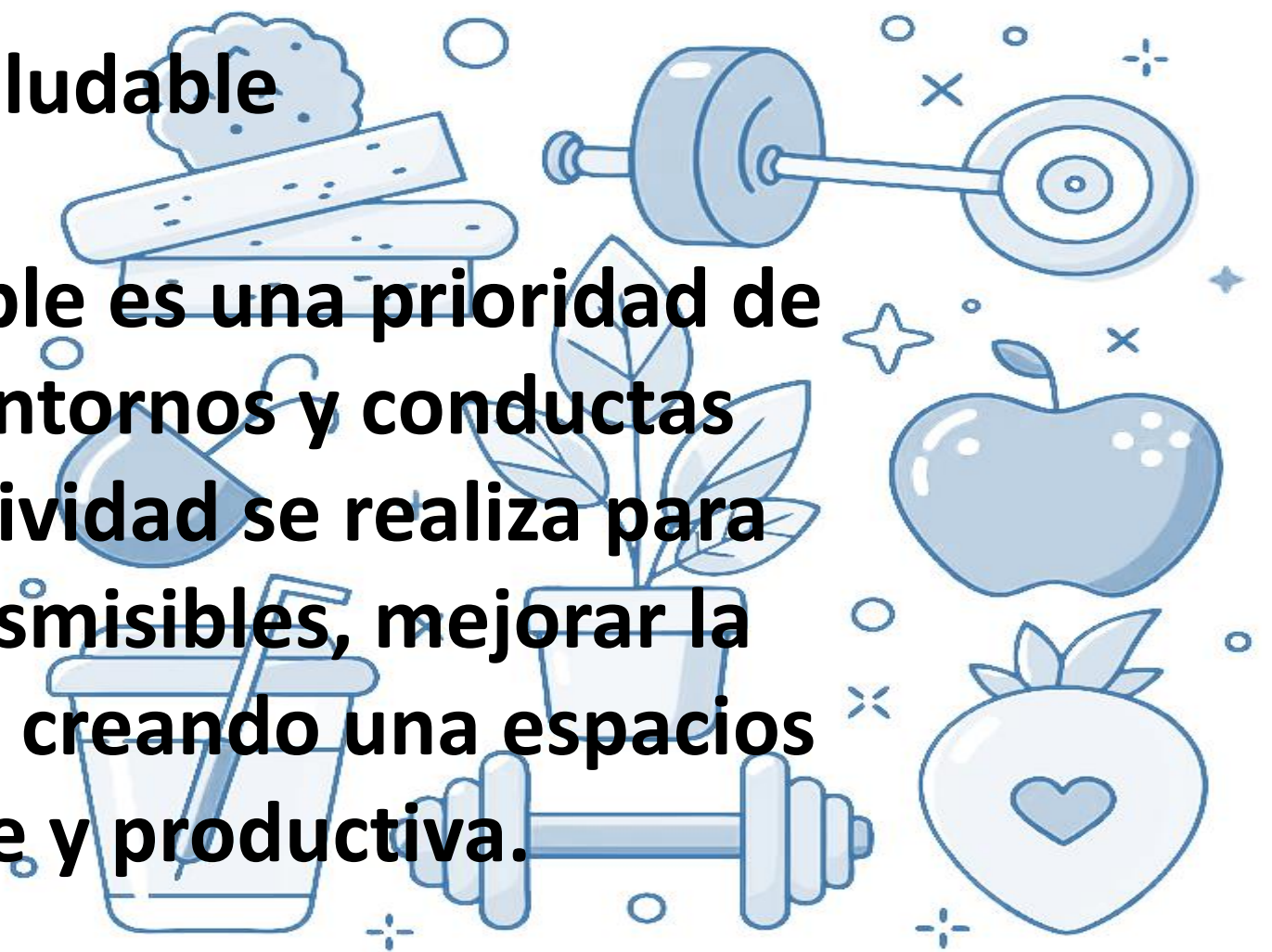
PAUSAS ACTIVAS



Cartilla ENTORNO SALUDABLE

Hábitos de Vida Saludable

Fomentar hábitos de vida saludable es una prioridad de salud pública, que promueve entornos y conductas protectores de la salud. Esta actividad se realiza para prevenir enfermedades no transmisibles, mejorar la calidad de vida y reducir la carga, creando una espacios de trabajo más consciente y productiva.



HEALTHY LIFESTYLE



CARMEN EMILIA OSPINA

ESE Carmen Emilia Ospina



www.esecarmenemiliaospina.gov.co