

Creando empresas saudables



FICHAS INFORMATIVAS

Creación dunha contorna saudable de traballo

Partindo da situación actual atopámonos con que os accidentes e as baixas por incapacidade temporal (absentismo) aumentaron considerablemente nos últimos anos. Isto fai que diminúa a capacidade das nosas empresas para xerar produtos e servizos e por tanto diminúe a produtividade das mesmas. A riqueza dunha empresa depende da saúde dos seus traballadores, para iso é vital mellorar:

Problema: Ausencia de descanso adecuado, sono

Causas:

1. Quendas de traballo nocturno.
2. Rotacións no posto de traballo.
3. Quendas de traballo excesivamente longos.

Consecuencias:

1. Problemas co sono.
2. Falta de lucidez e coordinación.
3. Aumento de accidentes e erros no traballo.
4. Irritabilidade.
5. Falta de creatividade.
6. Estrés.

Medidas aplicables para conseguir unha contorna saudable:

1. Fomento de hábitos saudables.
2. Reaxuste horario (se é posible).
3. Técnicas de relaxación.
4. Conciliación de vida laboral e familiar.
5. Xestión do estrés.
6. Dar a posibilidade ás persoas de elixir quenda de traballo.