

FEBRUARY 20, 2023



SAFETY



MONDAY

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte para hombres y para mujeres en los Estados Unidos. No hay mejor momento para tomar medidas para reducir su riesgo que en febrero cuando se celebra el mes del corazón en los estados unidos. Utilice "Life's Essential 8" del American Heart Association como guía para mejor controlar su salud cardiaca.

Duerma saludablemente

Coma mejor

Pare de usar productos de tabaco

Sea mas activo

Controle su colesterol

Controle el nivel de azúcar en su sangre

Maneje su presión arterial

Controle su peso



For More Information Visit:
www.heart.org



Content Provided By:
Derek Radzik
EHS Coordinator



Brought to You By:

NWRA's DOT
Compliance Specialists

NWRA Endorsed Partner



© 2023 NWRA