

February 24, 2025

Collect
Recycle
Innovate

National Waste
& Recycling AssociationSM

SAFETY



MONDAY

Salud del Corazón

Es crítico mantener buena salud del corazón, especialmente para obreros en trabajos estresantes y/o estilos de vida estresantes. Algunos consejos útiles para recordar:



Hábitos saludables:

Maintaining a healthy diet includes a variety of fruits and vegetables, daily. Always consult with a doctor or nutritionist about your individual health requirements.



Mantenerse activo:

Identifique una actividad que a usted le encanta. Esto puede fomentar movimiento, hacer que sea más agradable y que no se sienta como una tarea.



Manejo del estrés:

Balance entre el trabajo y todo lo demás en su vida. Separe tiempo para sus pasatiempos, pasiones, amigos y familia.

Relaciones:

Rodéese de aquellos quienes promueven el bienestar y quienes impactan su vida positivamente.



Programas de bienestar en el trabajo.

Chequeo regular:

Manténgase al tanto de sus citas médicas. Reserve con anticipación y de forma proactiva.



Dormir:

Priorice el sueño para soportar su bienestar general.



Hidratación:

Haga el esfuerzo para lograr la hidratación adecuada para mantener sus niveles de energía.



Content Provided By:
Rebecca Demeyere, EHS Manager
GFL Environmental