

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

issga.xunta.gal



Calendario **2022**



Ola saúde!

Contornos laborais **saudables**



XUNTA
DE GALICIA

ESTABLECE PRIORIDADES

1.

Ola saúde!

Prioriza e revisa tarefas.
Modifícaas e sé flexible en función das circunstancias



Ola saúde! Contornos laborais saudables

ESTABLECE PRIORIDADES

1

Prioriza e revisa tarefas.
Modifícaa e sé flexible en función das circunstancias

2022

L	M	M	X	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Xaneiro



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

2.

ORGANIZA O TEMPO DE TRABALLO



Ola saúde!

Planifica o traballo diario e marca obxectivos realistas con prazos razoables. Evita a multitarefa

Ola saúde! Contornos laborais saudables

ORGANIZA O TEMPO DE TRABALLO

2.

Planifica o traballo diario e marca obxectivos realistas con prazos razoables. Evita a multitarefa

2022

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Febreiro



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

3. ROTA TAREFAS



Ola saude!

Alterna tarefas
de distinto nivel de dificuldade ou concentraçon

Ola saúde! Contornos laborais saudables

ROTA TAREFAS

3.

Alterna tarefas
de distinto nivel de dificultade ou concentración

2022

L	M	M	X	V	S	D	
	1	2	3	4	5	6	Marzo
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

4.

TRABALLO EN EQUIPO

Ola saúde!

Comparte as necesidades ou dificultades e promove o traballo en equipo

Ola saúde! Contornos laborais saudables

TRABALLO EN EQUIPO

4

Comparte as necesidades ou dificultades e promove o traballo en equipo

2022

Abril

L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Día Mundial da Seguridade e a Saúde no Traballo



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

5.

EVITA A FATIGA VISUAL

Ola saúde!



Coloca e axusta a pantalla para conseguir unha lectura cómoda e relaxa a vista con frecuencia

Ola saúde! Contornos laborais saudables

EVITA A FATIGA VISUAL

5.

Coloca e axusta a pantalla para conseguir
unha lectura cómoda e relaxa a vista con frecuencia

2022

Maio

L	M	M	X	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

6. ADOPTA UNHA POSTURA CORRECTA



10-15°

50-90cm

60°

90-135°

≥90°

Ola saúde!

En posición sentada, as costas estarán rectas e con apoio lumbar, o pescozo sen flexionar e os pés apoiados



Ola saúde! Contornos laborais saudables

ADOPTA UNHA POSTURA CORRECTA

6.

En posición sentada, as costas estarán rectas e con apoio lumbar, o pescozo sen flexionar e os pés apoiados

2022

L	M	M	X	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Xuño



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

7.

REDUCE O SEDENTARISMO



Ola saúde!

Alterna tarefas ou realiza micropausas para levantarte e cambiar de posición cada 30 minutos

Ola saúde! Contornos laborais saudables

REDUCE O SEDENTARISMO

7

Alterna tarefas ou realiza micropausas para levantarte e cambiar de posición cada 30 minutos

2022

L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Xullo



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

8.

FAI PAUSAS ACTIVAS

Ola saúde!

Dedica un momento para facer unha camiñada intensa
ou subir escaleiras

Ola saúde! Contornos laborais saudables

FAI PAUSAS ACTIVAS

8

Dedica un momento para facer unha camiñada intensa
ou subir escaleiras

2022

L	M	M	X	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Agosto



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

NOVOS HABITOS

○ + = 9.

● | | | | |

● ~~~~~

● × ○ ○ ○

Ola saúde!

Adquire novos hábitos para levantar-te com frequência e realizar actividades em posição de pé

Ola saúde! Contornos laborais saudables

NOVOS HÁBITOS

9

Adquire novos hábitos para levantarte con frecuencia e realizar actividades en posición de pé

2022

L	M	M	X	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Setembro



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

10.

TOMA UN RESPIRO

Ola saúde!

Fai pausas con frecuencia
e axusta o descanso á carga de traballo

Ola saúde! Contornos laborais saudables

TOMA
UN RESPIRO

10.

Fai pausas con frecuencia
e axusta o descanso á carga de traballo

2022

Outubro

L	M	M	X	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Semana Europea para a Seguridade e
a Saúde no Traballo



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

11.

VIDA SAUDABLE

Ola
saúde!

Leva unha dieta saudable, realiza actividade física, practica técnicas de relaxación e mantén un bo descanso

Ola saúde! Contornos laborais saudables

VIDA SAUDABLE

11

Leva unha dieta saudable, realiza actividade física,
practica técnicas de relaxación e mantén un bo descanso

2022

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Novembro



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

12.

DESCONEXIÓN DIXITAL

Ola saúde!

Establece hábitos, rutinas
e un horario con pausas para desconectar



Ola saúde! Contornos laborais saudables

DESCONEXIÓN DIXITAL

12.

Establece hábitos, rutinas e un horario con pausas para desconectar

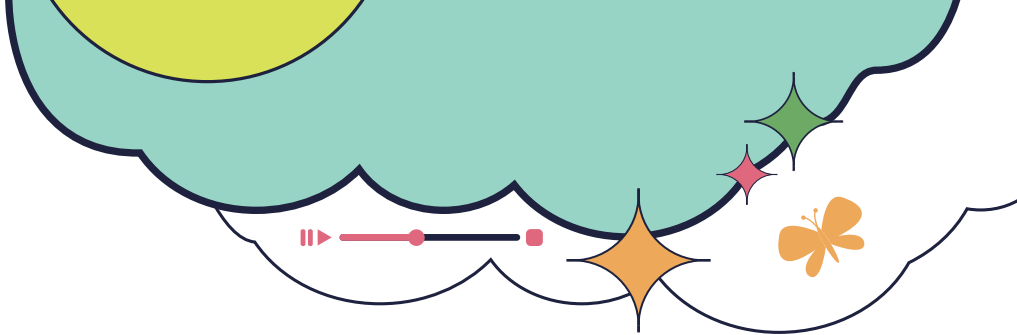
2022

L	M	M	X	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Decembro



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



Xacobeo 21-22