

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

issga.xunta.gal



Calendario **2022**



¡Hola salud!

Entornos laborables **saludables**



XUNTA
DE GALICIA

1. ESTABLECE PRIORIDADES

¡Hola salud!

**Prioriza y revisa tareas.
Modifícalas y sé flexible en función de las circunstancias**



¡Hola salud! Entornos laborables saludables

ESTABLECE PRIORIDADES

1

Prioriza y revisa tareas.
Modificalas y sé flexible en función de las circunstancias

2022

L	M	M	J	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

Enero



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

2.

ORGANIZA EL TIEMPO DE TRABAJO



¡Hola salud!

Planifica el trabajo diario y marca objetivos realistas con plazos razonables. Evita la multitarea

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

ORGANIZA EL TIEMPO DE TRABAJO

2.

Planifica el trabajo diario y marca objetivos realistas con plazos razonables. Evita la multitarea

2022

L	M	M	J	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						

Febrero



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

3. ROTA TAREAS

¡Hola salud!

Alterna tareas
de distinto nivel de dificultad o concentración



¡Hola salud! Entornos laborables saludables

ROTA TAREAS

3.

Alterna tareas
de distinto nivel de dificultad o concentración

2022

L	M	M	J	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.

TRABAJO EN EQUIPO

¡Hola salud!

Comparte las necesidades o dificultades
y promueve el trabajo en equipo

¡Hola salud! Entornos laborales saludables

TRABAJO EN EQUIPO

4

Comparte las necesidades o dificultades
y promueve el trabajo en equipo

2022

Abril

L	M	M	J	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	



5.

EVITA LA FATIGA VISUAL

¡Hola salud!



Coloca y ajusta la pantalla para conseguir una lectura cómoda y relaja la vista con frecuencia

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

EVITA LA FATIGA VISUAL

5.

Coloca y ajusta la pantalla para conseguir una lectura cómoda y relaja la vista con frecuencia

2022

Mayo

L	M	M	J	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 UNA POSTURA CORRECTA



10-15°

50-90cm

60°

90-135°

≥90°

¡Hola salud!

En posición sentada, la espalda estará recta y con apoyo lumbar, el cuello sin flexionar y los pies apoyados



¡Hola salud! Entornos laborables saludables

ADOPTA UNA POSTURA CORRECTA

6.

En posición sentada, la espalda estará recta y con apoyo lumbar, el cuello sin flexionar y los pies apoyados

2022

L	M	M	J	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			

Junio



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

7.

REDUCE EL SEDENTARISMO



¡Hola salud!

Alternar tareas o realizar micropausas para levantarte y cambiar de posición cada 30 minutos

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

REDUCE EL SEDENTARISMO

7

Alterna tareas o realiza micropausas para levantarte y cambiar de posición cada 30 minutos

2022

Julio

L	M	M	J	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



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

8.

HAZ PAUSAS ACTIVAS

¡Hola salud!

Dedica un momento a hacer una caminata intensa
o subir escaleras

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

HAZ PAUSAS ACTIVAS

8

Dedica un momento a hacer una caminata intensa
o subir escaleras

2022

L	M	M	J	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

NUEVOS HABITOS

○ + — 9.



¡Hola salud!

Adquiere nuevos hábitos para levantarte con frecuencia y realizar actividades en posición de pie

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

NUEVOS HÁBITOS

9

Adquiere nuevos hábitos para levantarte con frecuencia y realizar actividades en posición de pie

2022

L	M	M	J	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		

Septiembre



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

10.

TÓMATE UN RESPIRO

¡Hola salud!

Haz pausas con frecuencia
y ajusta el descanso a la carga de trabajo

¡Hola salud! Entornos laborales saludables

TÓMATE
UN RESPIRO

10.

Haz pausas con frecuencia
y ajusta el descanso a la carga de trabajo

2022

Octubre

L	M	M	J	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

Semana Europea para la Seguridad y
la Salud en el Trabajo



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

11.

VIDA SALUDABLE

¡Hola salud!

Lleva una dieta saludable, realiza actividad física, practica técnicas de relajación y mantén un buen descanso

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

VIDA SALUDABLE

11

Lleva una dieta saludable, realiza actividad física, practica técnicas de relajación y mantén un buen descanso

2022

L	M	M	J	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				

Noviembre

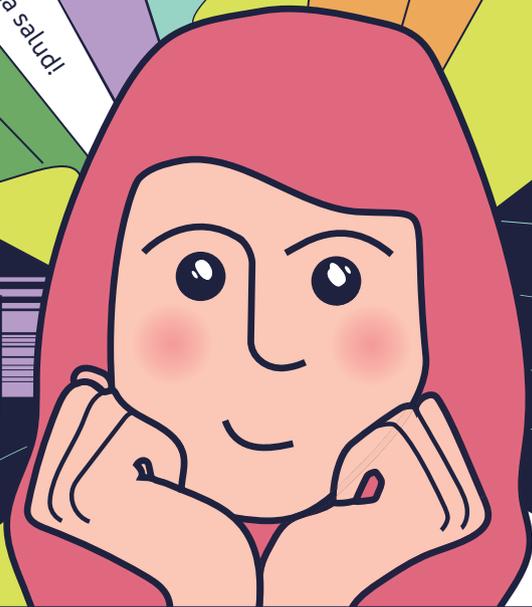


INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

12.

DESCONEXIÓN DIGITAL

¡Hola salud!



Establece hábitos, rutinas y un horario con pausas para desconectar

¡Hola salud! Entornos laborables saludables

DESCONEXIÓN DIGITAL

12.

Establece hábitos, rutinas y un horario con pausas para desconectar

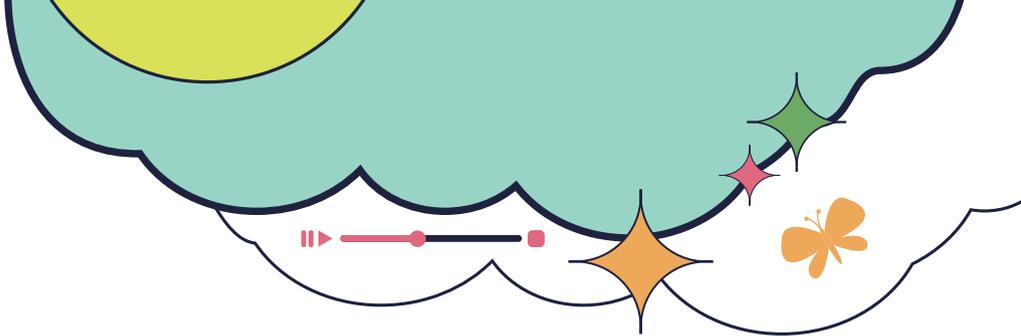
2022

L	M	M	J	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	

Diciembre



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



Xacobeo 21-22