

## TRABALLAS A QUENDAS? TOMA NOTA!



### HIXIENE DO SOÑO

- ✓ Mantén **horarios de soño regulares**, mesmo en días libres.
- ✓ Usa **cortinas opacas** e reduce o ruído **para durmir de día**.
- ✓ **Evita cafeína e pantallas** antes de durmir.

### ALIMENTACIÓN SAUDABLE

- ✓ Realiza **comidas lixeiras** durante a quenda nocturna.
- ✓ **Evita comidas pesadas** antes de durmir.
- ✓ Mantén unha **hidratación adecuada**.



### SAÚDE MENTAL E APOIO SOCIAL

- ✓ Fomenta **espazos de diálogo** entre compañeiros.
- ✓ Accede a **programas de apoio** no traballa se existen.
- ✓ Mantén **contacto regular con familia e amigos**.

**DESCANSAR BEN É TRABALLAR SEGURO**

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteis



Ficha

