

Trabaja a Turnos y Nocturno (TTN)

¿TRABAJAS A TURNOS? ¡TOMA NOTA!



HIGIENE DEL SUEÑO

- ✓ Mantén **horarios de sueño regulares**, incluso en días libres.
- ✓ Usa **cortinas opacas** y reduce el ruido para dormir de día.
- ✓ Evita **cafeína y pantallas** antes de dormir.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Realiza **comidas ligeras** durante el turno nocturno.
- ✓ Evita **comidas pesadas** antes de dormir.
- ✓ Mantén una **hidratación adecuada**.



SALUD MENTAL Y APOYO SOCIAL

- ✓ Fomenta **espacios de diálogo** entre compañeros.
- ✓ Accede a **programas de apoyo** en el trabajo si existen.
- ✓ Mantén **contacto regular con familia y amigos**.

DESCANSAR BIEN ES TRABAJAR SEGURO

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Ficha



CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN

