

## CUIDA'T L'ESQUENA

*Adopta postures correctes i evita els sobreesforços.*



## HÀBITS SALUDABLES

*Tingues cura de la teva alimentació i de la teva forma física.*



*Bones pràctiques  
EN PREVENCIÓ EN EL TEU  
LLOC DE TREBALL*

## MANTINGUES LA TEVA MENT DESPERTA

*No treballis sota els efectes de  
l'alcohol o de les drogues.*



MÚTUA COL·LABORADORA  
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

# NÚMERO 1



## NORMATIVA

*Respecta les normes de prevenció.*



## COMUNICACIÓ

*Informa dels riscos al teu superior.*



## FORMACIÓ I INFORMACIÓ

*Has de conèixer els riscos de la teva feina i formar-te per a prevenir-los.*



## ORDRE I NETEJA

*Mantingues el teu lloc de treball net i ordenat.*



## EQUIP DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

*Utilitza'l i conserva'l adequadament.*



## CIRCULACIÓ

*Condueix de forma prudent, tant a la feina com a fora.*

