

MEDIDAS

PREVENTIVAS

FRENTE AL

DOBLE

TRABAJO

*Planifica
jornadas de
trabajo
racionales*

*Establece pausas
para descansar y
atender asuntos
personales*

*Delega si
trabajas
con más
personas*

*Planifica un
horario con
inicio y fin*

*Reorganiza los
tiempos y
espacios de
trabajo*

*Desconecta de las
obligaciones
durante el tiempo
de descanso*