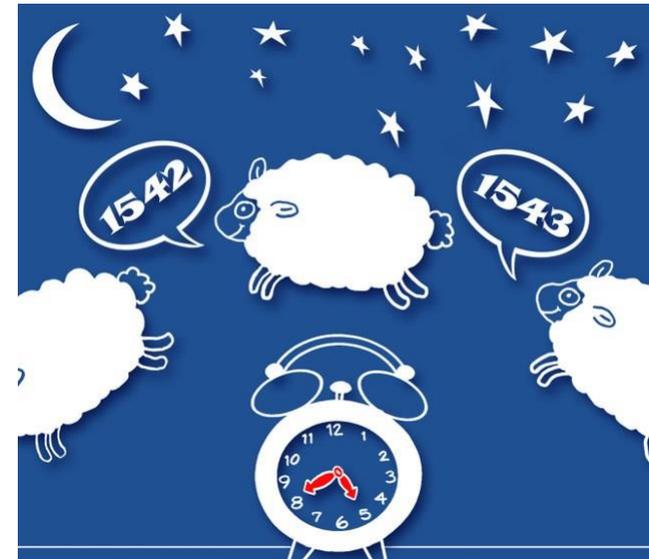


Abel no puede dormir porque sufre de insomnio y acude a Segurito para que lo ayude a descansar y poder trabajar concentrado para evitar accidentes.



NO IMPRIMIR

Te invito a observar este video y tener en cuenta estas medidas para lograr un descanso reparador :

<https://www.youtube.com/watch?v=Xg3OxvJLmtc>

NO IMPRIMIR

En tu hogar

Comparte estas preguntas con tu familia:

1. ¿A qué hora te duermes?
2. ¿Cuántas horas son las que duermes?
3. Al despertar ¿Sientes que descansaste?
4. Según los consejos de seguridad y prevención de ACHS
¿Qué deberías hacer para mejorar tu descanso?



NO IMPRIMIR



ACHS



ACHS

Segurito, temporada Coronavirus

www.achs.cl



¡Que estén muy bien y a seguir cuidándose
¡Hasta pronto!