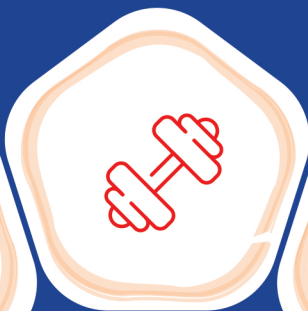


Pracowniku - ciesz się życiem
w lepszym zdrowiu

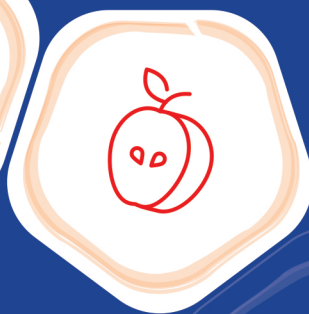
Dbaj o swoje serce!

Zadbaj o regularną,
umiarkowaną aktywność
fizyczną

Utrzymuj prawidłową
masę ciała



Wprowadź zasady
zdrowego żywienia

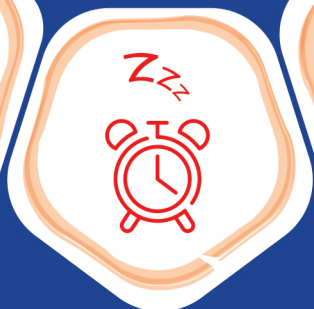


**Serce
do pracy**

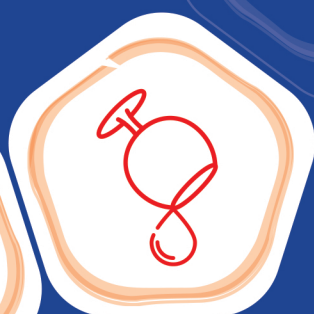
www.ciop.pl/serce-do-pracy



Kontroluj ciśnienie tętnicze
krwi oraz poziom stężenia
cholesterolu



Wysypiaj się



Ogranicz lub całkowicie
wyliminuj spożywanie
alkoholu i palenie tytoniu

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Zadanie nr 7.ZS.08 pt. „Komunikowanie zagadnień bezpieczeństwa pracy w szczególności poprzez informacyjne kampanie społeczne (w tym kampanię Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), media społecznościowe oraz newsletter, z uwzględnieniem współpracy z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi”.

Koordinator Programu:

CIOP  **PIB**

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY
- PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY