

# ACTIVIDADES IN COMPANY



PROGRAMA DE  
ERGONOMÍA  
LABORAL



LUIS  
PASTEUR

Cuidamos tu salud

La ergonomía, como excelente herramienta, nos permite la prevención de enfermedades profesionales, mejora del desempeño y disminución del ausentismo, en relación a afecciones musculoesqueléticas.

Les ofrecemos algunas de las actividades a favor de mantener la más alta calidad en salud.



### Pausas activas

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad.

### Masajes relajantes

Técnica que consta de masajes suaves en las áreas del cuello, espalda, hombros, brazos y manos, lo cual proporciona alivio de tensiones, dolores y otros síntomas producidos por el estrés. Se utilizan cabeceras en los escritorios o sillas ergonómicas si se cuenta con un espacio más amplio.

### Educación postural

Rutinas de estiramiento para incorporar sanos hábitos corporales en tu espacio de trabajo.



*#SiemprePodemosEstarMejor*



Consultáanos por otras actividades de interés, contamos con un amplio equipo de profesionales para desarrollarlas de acuerdo con el objetivo de tu empresa

 **Contacto:**

 [actividades@oslpasteur.com.ar](mailto:actividades@oslpasteur.com.ar)



[oslpasteur.com.ar](http://oslpasteur.com.ar)



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir, desde cualquier punto del país, consultas, reclamos, denuncias sobre irregularidades en la operatoria de trasposos. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes de 10 a 16, llamando al 0800 222 SALUD (72583) / [info@sssalud.gob.ar](mailto:info@sssalud.gob.ar) / [www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar).  
Registro Nacional de Obras Sociales (R.N.O.S.) N° 4-0200-4. Registro Nacional de Entidades de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P.) N° 1013.