

Panosta palautumiseen!

Palautuminen auttaa jaksamiseen.

Kaikenlainen liikuskelu auttaa palautumaan päivän aikana. Riittävä uni ja liikkuminen yhdessä vaikuttavat merkittävästi terveyteesi.

Suunnittele liikkuminen ja palautuminen sopivaksi myös vuorotyössä.

Esimerkiksi leppoisa oleskelu, liikunta, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen edistävät palautumista.



Työturvallisuus-
keskus

