

Dormito bene?

Un buon sonno ristoratore aiuta ad affrontare bene la giornata e dimezza il rischio di infortunio.



Maggiori
informazioni su
suva.ch/sonno

Suva
Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12
Ordinazioni: www.suva.ch/55406, codice 55406.i



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch

suva

Dormire bene riduce il rischio di infortunio

Un buon sonno ristoratore aiuta a proteggersi dagli infortuni sul lavoro e nel tempo libero e, nella circolazione stradale, riduce il rischio di incidenti addirittura di 7-8 volte.

Dormire bene ha molti vantaggi

Il sonno è centrale per il vostro benessere nonché per la vostra salute e sicurezza poiché:

- aumenta concentrazione, capacità di rendimento e riduce i tempi di reazione;
- migliora la memoria;
- ha effetti benefici sull'equilibrio interiore;
- rafforza il sistema immunitario;
- aiuta a raggiungere e mantenere il corretto peso corporeo.

Come migliorare l'igiene del proprio sonno

L'igiene del sonno comprende tutti quei comportamenti che ci aiutano a dormire bene come: orari regolari per andare a letto e mangiare, ambiente gradevole dove dormire nonché tranquillità e tecniche di rilassamento. Anche durante il giorno è possibile far qualcosa: uscir fuori, praticare attività fisica all'aria aperta ed esporsi alla luce del giorno sono buone abitudini per favorire il sonno.

Ecco come vi aiutiamo

Il nostro modulo di prevenzione «Dormire bene» aiuta voi nonché le vostre colleghe e i vostri colleghi a migliorare le abitudini legate al sonno; il tutto con l'obiettivo di ottenere un buon sonno ristoratore.

