

HYGIÈNE DE VIE

PRÉVENIR EN 5 POINTS

- Se laver les mains régulièrement
(eau + savon ou à défaut gel hydroalcoolique)
- Dormir selon vos besoins
- Manger équilibré, boire régulièrement de l'eau toute au long de la journée
- Nettoyer les surfaces communes
- Aérer et/ou ventiler les locaux le plus possible

QUELQUES CHIFFRES



**SEULEMENT
3 FRANÇAIS SUR 4**

se lavent systématiquement les mains
après être allés aux toilettes



**20% À 40%
DES SALARIÉS**

se plaignent d'une mauvaise
qualité de leur sommeil



Les salariés souffrant
d'insomnie ont **3X PLUS**
DE JOURS D'ABSENCE
que les bons dormeurs

CE QUE NOUS RETENONS



RESSOURCES UTILES

En cas de question les salariés ou le chef d'entreprise
peuvent contacter leur Service de Prévention et de
Santé au Travail ou l'OPPBTP.

APST 26/07 : www.apst2607.fr

STDV : www.stdv.fr

PST 0726 : www.prevention-dromeardèche.fr

OPPBTP : www.preventionbtp.fr

SCAN
ME

