TYÖSSÄ JAKSAMINEN

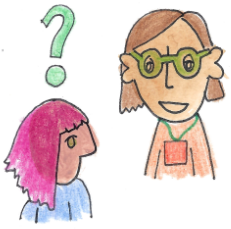
Älä vaadi itseltäsi liikaa.

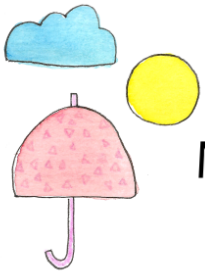
Pidä taukoja.

Tee töitä yhdessä. Älä jää yksin.

Tutustu työkavereihisi.

Pyydä apua, jos sitä tarvitset.





Nauti raikkaasta ilmasta työpäivän aikana.

Syö ja juo tarpeeksi.

Lähde kotiin hyvissä ajoin.

Ole ylpeä panoksestasi.

Muista levon tärkeys.