



AMUSA WISSEN 2GO

ARBEITSSCHUTZ-NEWSLETTER

Januar 2025



Inhalt

Sicherheitsbewusstsein stärken

Ergonomie verbessern

Stressmanagement praktizieren

Gesundheitsvorsorge

Teamarbeit & Kommunikation

Bewegung

Gesunde Ernährung

Effektive Pausen

Fazit

Gesundheitliche Neujahrsvorsätze

Liebe Leserinnen und Leser,

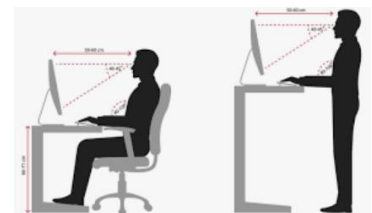
wir hoffen, Sie hatten einen guten Start ins neue Jahr! Das Team der AMUSA GmbH wünscht Ihnen ein erfolgreiches und vor allem sicheres und gesundes 2025. Zum Jahresbeginn möchten wir Ihnen einige Anregungen für Neujahrsvorsätze geben, die Ihre Arbeitssicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz fördern.

1. Sicherheitsbewusstsein stärken

Ein sicherer Arbeitsplatz beginnt mit einem hohen Sicherheitsbewusstsein. Nehmen Sie sich vor, regelmäßig an unseren **Sicherheitsschulungen teilzunehmen** und sich über aktuelle **Sicherheitsrichtlinien** zu **informieren**. Melden Sie potenzielle Gefahrenquellen sofort, um Unfälle zu vermeiden.

2. Ergonomie am Arbeitsplatz verbessern

Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung kann langfristige gesundheitliche Probleme verhindern. Achten Sie auf eine **korrekte Sitzhaltung**, nutzen Sie **höhenverstellbare Schreibtische** und machen Sie regelmäßige **Pausen**, um sich zu dehnen und zu bewegen.



3. Stressmanagement praktizieren

Ein gesundes Arbeitsumfeld schließt auch den **Umgang mit Stress** ein. Setzen Sie sich **realistische Ziele**, planen Sie Ihre **Aufgaben** und nehmen Sie sich Zeit für **Entspannungstechniken** wie **Atemübungen** oder kurze Spaziergänge.

4. Gesundheitsvorsorge ernst nehmen

Nutzen Sie die **Angebote** der **AMUSA GmbH** zur Gesundheitsvorsorge. Regelmäßige **Gesundheitschecks** und **Impfungen** können helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Informieren Sie sich über unsere aktuellen Angebote und Termine.



Gesundheitschecks bei AMUSA GmbH

Unsere Gesundheitschecks umfassen eine Vielzahl von Untersuchungen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Dazu gehören:

- **Allgemeine Gesundheitsuntersuchungen:** Regelmäßige **Check-ups** zur Überprüfung Ihres allgemeinen Gesundheitszustands.
- **Spezifische Vorsorgeuntersuchungen:** Untersuchungen zur **Früherkennung** von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, und anderen chronischen Krankheiten.
- **Impfungen: Schutzimpfungen** gegen Grippe, Hepatitis und andere Infektionskrankheiten.
- **Arbeitsmedizinische Untersuchungen:** Spezielle Untersuchungen, die auf die **Anforderungen** Ihres **Arbeitsplatzes** abgestimmt sind, wie z.B. Sehtests, Hörtests und Lungenfunktionstests.

Impfungen bei AMUSA GmbH

Impfungen sind ein wichtiger **Bestandteil** der **Gesundheitsvorsorge**. Sie schützen nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Kolleginnen und Kollegen vor **ansteckenden Krankheiten**. Bei der AMUSA GmbH bieten wir u.a. folgende Impfungen durch unsere Betriebsärzte an:

- **Grippeimpfung**
- **Hepatitis-Impfung**
- **Tetanus-Diphtherie-Pertussis-Impfung**
- **Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR)**
- **COVID-19-Impfung**



Vorteile von Impfungen

Impfungen bieten zahlreiche Vorteile, die sowohl Ihre **persönliche Gesundheit** als auch die **Gesundheit Ihrer Mitmenschen** betreffen:

- **Schutz vor Krankheiten:** Impfungen schützen Sie vor schweren und potenziell **lebensbedrohlichen Krankheiten**.
- **Herdenschutz:** Wenn genügend Menschen geimpft sind, wird die **Ausbreitung** von Krankheiten in der Gemeinschaft **reduziert**, was besonders für Personen wichtig ist, die nicht geimpft werden können.
- **Vermeidung von Komplikationen:** Impfungen können helfen, **Komplikationen** und **schwere Verläufe** von Krankheiten zu **verhindern**.
- **Reduzierung von Krankheitsausfällen:** Durch Impfungen können Sie **Krankheitstage** und damit verbundene **Ausfälle** am Arbeitsplatz **minimieren**.
- **Langfristige Gesundheit:** Regelmäßige Impfungen tragen zu Ihrer **langfristigen Gesundheit** und einem **starken Immunsystem** bei.

Unsere erfahrenen Ärzte und Fachkräfte stehen Ihnen zur Seite, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu unterstützen. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihren nächsten Gesundheitscheck oder Ihre Impfung!

5. Teamarbeit und Kommunikation fördern



Ein starkes Team und gute Kommunikation sind **essenziell** für ein **sicheres Arbeitsumfeld**. Unterstützen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen, teilen Sie wichtige Informationen und arbeiten Sie gemeinsam an Lösungen.

6. Regelmäßige Bewegung integrieren

Versuchen Sie, regelmäßige **Bewegung** in Ihren **Arbeitsalltag** zu integrieren. Nutzen Sie die **Treppe** statt des Aufzugs, machen Sie kurze **Spaziergänge** in der Mittagspause oder nehmen Sie an betrieblichen **Fitnessprogrammen** teil.

7. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung**, auch während der Arbeitszeit. Bringen Sie gesunde Snacks mit, **trinken** Sie **ausreichend Wasser** und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke. Eine gesunde Ernährung trägt wesentlich zu Ihrem **Wohlbefinden** und Ihrer **Leistungsfähigkeit** bei.



8. Pausen effektiv nutzen

Nutzen Sie Ihre Pausen, um sich zu **erholen** und **neue Energie** zu **tanken**. Vermeiden Sie es, während der Pausen weiterzuarbeiten, und gönnen Sie sich stattdessen eine kurze **Auszeit**, um Ihre **Konzentration** und **Produktivität** zu **steigern**.

Fazit

Ein sicheres und gesundes Arbeitsumfeld ist das **Fundament** für ein **erfolgreiches Jahr 2025**. Indem Sie Ihre Neujahrsvorsätze auf die Stärkung des **Sicherheitsbewusstseins**, die **Verbesserung** der **Ergonomie**, das **Stressmanagement**, die **Gesundheitsvorsorge**, die Förderung von **Teamarbeit** und **Kommunikation**, regelmäßige **Bewegung**, gesunde **Ernährung** und effektive Pausen konzentrieren, tragen Sie aktiv zu Ihrem Wohlbefinden und dem Ihrer Kolleginnen und Kollegen bei. Nutzen Sie die Angebote der AMUSA GmbH, um Ihre Gesundheit zu schützen und zu fördern.

Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr der Zusammenarbeit und stehen Ihnen bei Fragen oder Anliegen jederzeit zur Verfügung. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, 2025 zu einem sicheren und gesunden Jahr zu machen!

Ihr Amusa Team

Wenn Sie eine Beratung zum Thema Arbeitsschutz buchen möchten, buchen Sie sich gerne hier einen Termin!

Folgen Sie uns auch auf [Instagram](#) und [LinkedIn](#) und verpassen Sie keine hilfreichen Tipps und Informationen mehr, die Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern.



SO GEHT ES WEITER



**Trauerbewältigung
am Arbeitsplatz**