

## Hygiene und Ernährung



Deutsch – Diese Zeitung erscheint auch in Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch und in Serbokroatisch.

**SBV  
SSE  
SSIC** Schweizerischer Baumeisterverband  
Société Suisse des Entrepreneurs  
Società Svizzera degli Impresari-Costruttori  
Societad Svizra dals Impresaris-Costrutors



Nie ohne T-Shirt.



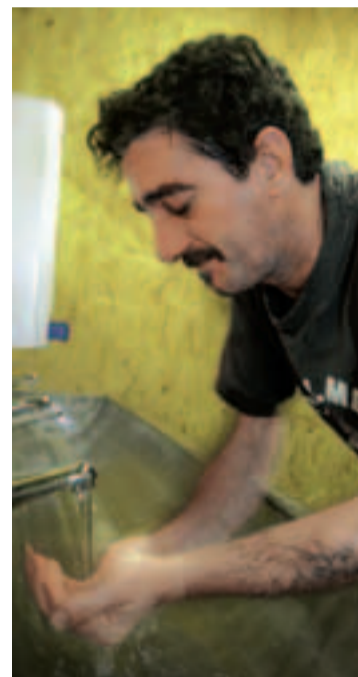
Verspannte Muskeln lockern.



Alkoholfreie Getränke.



Nach der Arbeit duschen.



Vor dem Essen Hände waschen.



Rauchen reduzieren.



Vor Arbeitsbeginn frühstücken.



Arbeit und Essen räumlich trennen.



Stressausgleich durch Kontakt, Spiel und Spass.



Täglich Gemüse und Früchte.