

## Bulletin d'information pour les champions du bien-être

# FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

### Conseils de sécurité pour vaincre la chaleur!

- **Rester hydraté:** Utilisez une bouteille d'eau réutilisable.
- **Protégez votre peau et vos yeux:** Portez des vêtements légers perméables à l'air, appliquez un écran solaire et prenez des pauses à l'ombre, surtout durant la partie la plus chaude de la journée: de 10 h à 16 h.
- **Près de l'eau, soyez vigilants:** Assurez-vous de ne jamais nager seul et de toujours superviser les enfants.

### Purolator Santé en action

#### Cliniques d'évaluation de l'état de santé

Les centres de tri Métro Ouest, Richmond et Martin Grove ont récemment mis à l'essai des cliniques d'évaluation de l'état de santé. Les participants ont reçu un aperçu de leur état de santé général et des renseignements sur leur tension artérielle, leur taux de cholestérol et leur glycémie. Les participants ont également accès à de l'encadrement en matière de santé après un, quatre et huit mois afin de soutenir leur parcours de santé.

### Moments forts de la Semaine de la santé mentale et de la sécurité!



### Mur de la renommée du bien-être : Pleins feux sur Purolator Santé

Cet été, nous reconnaissons **Carlton Alie**, formateur de l'exploitation et champion de la diversité, de l'équité et de l'inclusion. En dehors du travail, il est un DJ et fait fréquemment des randonnées dans la nature. Carlton apporte sa sagesse et sa passion à son équipe dans son rôle de champion du bien-être.

### Calendrier de mieux-être

Découvrez ce qui se passera en juillet et en août en visitant le site, notamment :

- Organiser vos finances
- Créer une belle vie de famille
- En apprendre davantage sur le principe des cinq seaux
- 15 min de mouvement guidé et d'étirements

### Moment bien-être

Les températures augmentent, tout comme l'importance de rester en sécurité durant les mois d'été.

#### Moments bien-être



\*Vous trouverez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site [www.purolatorsante.com](http://www.purolatorsante.com)

#### Protection contre le soleil

La lumière du soleil nous aide à synthétiser la vitamine D, qui est importante pour la santé des os. Toutefois, les rayons UV peuvent endommager la peau (même les jours nuageux).



Portez un chapeau et des lunettes de soleil



Rester à l'ombre



Appliquez un écran solaire



### Ressources Additionnelles

[Programme d'aide aux employés et à la famille](#)

[Rabais et promotions](#)





## JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

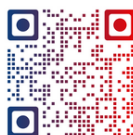
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



 Intervenants en premiers soins en santé mentale



 Champions du bien-être



### Nous contacter:

[purolatorhealth@purolator.com](mailto:purolatorhealth@purolator.com)

Visitez le site [www.purolatorsante.com](http://www.purolatorsante.com) pour plus de renseignements et de ressources.