

**Anna muistille tilaa.**

Tee kerrallaan vain yhtä asiaa.

**Säilytä rutiinit.**

Tutut asiat rauhoittavat aivoja.

**Kaikkia työtehtäviä ei tarvitse suorittaa sataprosenttisesti.**

Mieti, mihin asiaan riittää vähäisempikin satsaus.

**Pidä mieli vireänä juomalla vettä.**

Kuivin suin ajatus takuttaa ja muisti hidastuu.

**Hallitse keskeytyksiä:**

sulje sosiaalinen media, laita puhelin äänettömälle, kytke pois sähköposti-ilmoitukset.

**Kävele, juokse, hiihdä, pyöräile.**

Liikunta tuo vastapainoa työlle, ja samalla oma mieli rauhoittuu.

**Kaikkea ei voi muistaa, eikä kaikkea aina ehdi.**

Älä vaadi itseltäsi liikoja.

**Kirjoita ylös.**

Lapulla olevat asiat eivät kuormita muistia.

**Nuku hyvin ja muista lepotauot.**

Levosta tinkiminen kuormittaa entisestään ja kostahtuu seuraavana päivänä.

**Väsynyt muisti pätkii.**

Nuku hyvin, lepäile myös päivällä.

**Huomioi työkaverit ja käy yhteisillä kaffetauilla.**

Hyvä työilmapiiri auttaa jaksamaan töissä.

**Tue työkaveria.**

Pyydä myös itse apua, kun kiire meinaa ottaa yliotteen.

**#aivoturvamies  
vinkkaa**

