

La PREVENCIÓN de Riesgos Laborales en Informática y Comunicaciones...



...es cosa de todos.

Medidas preventivas

Caída de personas al mismo nivel

Asegúrate de que el cableado del ordenador esté canalizado.

Trastornos musculoesqueléticos

Regula el asiento de tu silla en altura e inclinación de manera que te permita adoptar una postura adecuada. Cambia de posición con frecuencia.

Discomfort acústico

Asegúrate de regular el timbre de tu teléfono para que no resulte molesto al resto de compañeros y evita gritos o un tono elevado de la voz cuando lo utilices.

Fatiga visual

Dedica unos minutos a colocar la pantalla de visualización de datos lateralmente a las fuentes de iluminación y gradúa el brillo y el contraste mediante los mandos.