

TIPS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO



Cuando nos encontramos en una oficina durante una jornada laboral, podemos pasar entre **ocho a nueve horas sentados** y si no lo hacemos con una **postura correcta** o cuidamos nuestra vista, **las secuelas pueden ser mayores**.

Para evitar lo anterior, **te compartimos medidas y consejos para que logres cuidarte** durante tu jornada laboral.

6 consejos para la vista



Descansa:

Haz pausas de 10 minutos cada dos horas de trabajo. También es bueno mirar hacia otro sitio cada 20 minutos para cambiar el enfoque de los ojos.



Parpadea e hidrátate:

Así evitarás la sequedad ocular. No está de más usar un humidificador o gotas humectantes.



Ajusta la pantalla:

La resolución es importante, cuanto mayor sea, más clara se verá la imagen, lo cual te dará más comodidad visual.



Cuidado con la distancia:

El monitor ha de estar por debajo de la línea de los ojos. Si es una laptop, tiene que haber una separación de 50 cm; si es de escritorio, un espacio de como mínimo el brazo extendido hasta éste.



Atención a la limpieza:

Mantén la pantalla siempre limpia para no reducir la claridad.



Evita los reflejos:

Es conveniente suprimir las fuentes de luz de la zona periférica a tu monitor, así como posicionarlo en perpendicular a las ventanas.



"Creando juntos nuestra cultura de seguridad y salud en el trabajo"

-Dirección de Recursos Humanos

