

TRABAJO SEGURO DESDE CASA

CUIDANDO EN TODO MOMENTO MI POSTURA

Utilizo el mouse alternadamente en la mano derecha e izquierda, evito sobrecargar la mano derecha por el uso intensivo del teclado numérico y el mouse, ubicando mi teléfono al lado contrario del mouse.



Evito la hiperextensión del brazo: utilizando el mouse en el mismo plano y al costado del teclado.



Mantengo el asiento a una altura en donde puedo ubicar mis muslos horizontalmente y mis pies se apoyen directamente sobre el piso. Manteniendo siempre un buen apoyo lumbar durante la jornada laboral.



Recuerdo hacer mis pausas activas cada 2 horas, incorporando todas las secciones corporales.

YO ME CUIDO!!!