

TRABAJO SEGURO DESDE CASA

CUIDANDO EN TODO MOMENTO MI POSTURA

Ubico la pantalla completamente de frente, de tal manera que la parte superior de la pantalla se ubique a la misma altura de mis ojos. La distancia recomendada entre tus ojos y la pantalla del computador debe estar entre 45 y 70 cm.



Manejo el teclado y el mouse a una misma altura y distancia, sobre la superficie de mi puesto de trabajo; dejo un espacio mínimo de 10 cm entre el borde del escritorio y el borde externo del teclado para facilitar posturas neutras en miembros superiores. Mantengo un ángulo cercano a los 90° entre el brazo y el antebrazo; conservo posturas neutras en las articulaciones de las muñecas.



No utilizo el teclado con la pendiente demasiado inclinada: mantengo los soportes del teclado abajo y las muñecas alineadas con respecto a los antebrazos



YO ME CUIDO!!!