



DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

28 DE ABRIL



**DIGASAN
CONTIGO**
¡CUIDANDO TU SALUD!

POSTURA

correcta en la oficina

ESPALDA
La persona debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento.

CODOS
Mantener en ángulo recto y pegados al cuerpo.

RODILLAS
Mantener al mismo nivel de la cadera.

PIES
Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.

CABEZA

Mantener la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, los hombros alineados y relajados.

OJOS

Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor, separados de 45 a 60 cm. de la pantalla.

MOUSE Y TECLADO

Deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente.



POSTURA INCORRECTA

- Debe haber espacio suficiente sobre el escritorio para colocar documentos y no leerlos sobre las piernas.
- Evitar escritorios o mesas que no permitan mantener las piernas por debajo.
- No inclinar el monitor o pantalla hacia abajo, tratar de mantenerlo perpendicular al cuerpo.
- No utilice respaldos inclinados.



MARINA
SECRETARÍA DE MARINA

