

A PREVENCIÓN de Riscos Laborais en Informática e Comunicacions...



...é cousa de todos.

Medidas preventivas

Caída de persoas
ao mesmo nivel

Asegúrate de que o cablaxe do ordenador estea canalizado.

Trastornos
musculoesqueléticos

Regula o asento da túa cadeira en altura e inclinación de xeito que che permita adoptar unha postura correcta. Cambia de posición con frecuencia.

Falta de confort
acústico

Asegúrate de regular o timbre do teu teléfono para que non resulte molesto para o resto dos compañeiros e, cando o uses, evita berros ou tons de voz elevados.

Fatiga
visual

Adica uns minutos a colocar a pantalla de visualización de datos lateralmente ás fontes de iluminación e gradúa o brillo e o contraste cos mandos.