

# La PREVENCIÓ de Riscos Laborals en Administració i Gestió...



## ...és cosa de tots.

### Mesures preventives

Caiguda de persones al mateix nivell

Assegura't que el cablejat de l'ordinador estigui canalitzat.

Incomoditat acústica

Assegura't de regular el timbre del teu telèfon per tal que no resulti molest a la resta de companys i evita crits o un to elevat de veu quan l'utilitzis.

Trastorns musculoesquelètics

Regula el seient de la teva cadira a l'altura i la inclinació que et permetin adoptar una postura adequada. Canvia de posició amb freqüència.

Fatiga visual

Dedica uns minuts a ajustar correctament la pantalla de visualització de dades i gradua la brillantor i el contrast mitjançant els comandaments.