

# MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE RIESGO ERGONÓMICO EN OFICINAS



- ✓ Evita reflejos y deslumbramientos.
- ✓ Realiza pausas regulares con estiramientos de cuello, brazos, espalda y piernas.
- ✓ Descansa la vista apartándola de los documentos y/o la pantalla.
- ✓ Cambia de postura, estira y dobla las piernas y los brazos.
- ✓ La altura de la mesa no debe ser demasiado alta o baja, preferiblemente menor a 75 cm.