

DETECTA LOS RIESGOS EN LA OFICINA Y APRENDE A PREVENIRLOS



RECOMENDACIONES BÁSICAS

1. Las **zonas de paso** se mantendrán **despejadas**, libre de cajas, paquetes, etc.
2. Deberá **adaptarse la superficie de trabajo**, la silla de trabajo, la ubicación de la pantalla, los hábitos de trabajo, etc.
3. Las cargas se manipularán acercando la carga lo máximo posible al cuerpo, manteniendo la **espalda recta** y ligeramente inclinada hacia adelante y realizando la fuerza, al elevar la carga, **con las piernas** y no con la espalda.
4. Se ajustará el **brillo y el contraste** de la pantalla. Las fuentes de iluminación, tanto las naturales como las artificiales, deben **ser paralelas** a la posición del puesto de trabajo.
5. Es recomendable que cada trabajador pueda regular sus condiciones de **temperatura y humedad**.
6. Los sistemas de **ventilación y climatización** deben someterse a procedimientos de mantenimiento que permitan garantizar que todas las zonas del edificio se ventilan adecuadamente.
7. Siempre que sea posible, se **aislarán las fuentes de ruido** como son las impresoras respecto de los puestos de trabajo donde es necesario realizar un trabajo intelectual.



**MUTUA
INTERCOMARCAL**