

Office Safety Infographic – Spanish



Claves básicas de la ergonomía en el trabajo de oficina



El objetivo de la ergonomía en el trabajo de oficina es cuidar de la salud de los trabajadores aumentando su bienestar y mejorando la productividad

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO DE OFICINA: ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

Lesiones en el trabajo de oficina:

- ✓ Síndrome del túnel carpiano
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Problemas de concentración
- ✓ Fatiga ocular y sequedad de ojos

Nuestro bienestar físico depende de las sillas, mesas u otras piezas de mobiliario



SALUD Y ERGONOMÍA EN EL TRABAJO DE OFICINA

SILLAS



Sillas giratorias regulables en altura, inclinación del respaldo
Reposabrazos y reposacabezas

MESAS



Espacio para: documentación, pantalla y teclado
Mesas amplias con reposapiés

ARCHIVADORES



Acceso cómodo en mismo puesto de trabajo
Documentos identificados

Fuente: <https://laergonomos.blogspot.com>