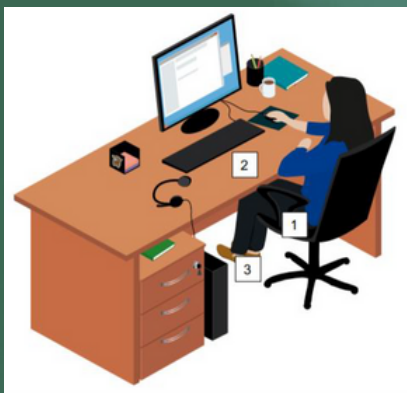


# CONSEJOS DE SEGURIDAD Y SALUD

## DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO EN CASA



### ESCOGE UN LUGAR ADECUADO PARA TRABAJAR

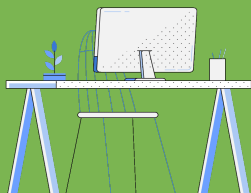
NO PUEDE SER CUALQUIER LUGAR DE LA CASA

- Habilita una zona como espacio de trabajo. este debe ser suficientemente amplio como para poner una mesa y silla de trabajo.
- Mantener la mesa limpia y ordenada
- Debe ser lo más silenciosa posible. Se recomienda que tenga ventana para que entre la luz natural y se debe disponer de cortinas o persianas que permitan la regulación de la entrada de luz y evite reflejos.
- NO sobrecargar los enchufes ni utilizar adaptadores en mal estado.

## MOBILIARIO

### DEBE SER EL ADECUADO

La mesa tiene que tener espacio suficiente para que las piernas se puedan mover sin dificultad y permitan cambios de postura.



La silla de trabajo es un elemento muy importante que nos evitará sobrecargas o lesiones en la espalda.

Hombros  
Tienen que estar relajados y alineados



POSICIÓN DE LOS PIES  
Tienen que estar apoyados en el suelo, o reposapiés. Debe haber espacio suficiente para que se puedan mover y cambiar de postura

POSICIÓN DE LA ESPALDA  
Recta y pegada al respaldo  
Tienen que estar relajados y alineados

POSICIÓN DE LOS OJOS  
Tiene que haber una separación de entre 45 y 60 cm cd la pantalla



## PRODUCTIVIDAD

### EXPRESA TUS PREOCUPACIONES

Un buen diseño del puesto de trabajo nos permitirá ser más productivos, y tener una mejor salud, tanto física como mental.

### MÁS INFORMACIÓN

[HTTPS://WWW.PIMEMENORCA.ORG/PREVENCION-DE-RIESGOS-LABORALES](https://www.pimemenorca.org/prevencion-de-riesgos-laborales)  
TELÉFONO 971.38.15.50 - 971.35.24.64