SAFETY POSTER

Office ergonomics

1. **Give your eyes a break**
   When we stare at a screen, we tend to blink less, which can leave eyes dry and tired.
2. **Set up your screen**
   Put the screen straight in front of you, about an arm's length away, with the top at or a little below eye level.
3. **Cut the glare**
   Glare from windows and overhead lights makes your eyes work harder.
4. **Sit and type in a relaxed position**
   Adjust your chair so your feet rest flat on the floor or a footrest and your lower back is supported.
5. **Working from home counts too** 29 CFR 1904.5(b)(7)
   Laptops on couches, beds and kitchen counters can lead to hunched backs and bent necks.

DO

Set up your screen and chair to fit you, rest your eyes and move often, and report aches early.

WHY IT MATTERS

Desk work looks easy, but hours in one position add up.

CARTEL DE SEGURIDAD

Ergonomía en la oficina

1. **Denles un descanso a los ojos**
   Cuando tenemos la vista fija en la pantalla, solemos parpadear menos, y eso puede dejar los ojos secos y cansados.
2. **Acomoden la pantalla**
3. **Quiten los reflejos**
   Los reflejos de las ventanas y de las luces del techo hacen que los ojos trabajen más.
4. **Siéntense y tecleen con el cuerpo relajado**
5. **El trabajo en casa también cuenta**
   29 CFR 1904.5(b)(7)
   Trabajar con la laptop en el sillón, en la cama o en la barra de la cocina puede dejarlos encorvados y con el cuello doblado.

HAGAN ESTO

Acomoden la pantalla y la silla a su medida, descansen la vista, muévanse seguido y reporten los dolores a tiempo.

NO HAGAN ESTO

Usen un teclado y un mouse aparte y levanten la laptop, o conecten un monitor, y no dejen cables atravesados donde se camina.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/office-ergonomics/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.
toolboxkits.com/es/temas/ergonomia-en-la-oficina/