



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS





PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

Ergonomía en Casa

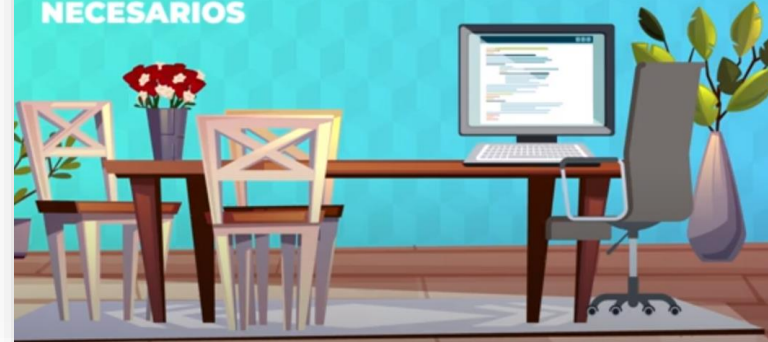
Claudia Jiménez Leal
Fisioterapeuta / Especialista en Salud Ocupacional y
Seguridad en el trabajo

TIPS PARA EL TRABAJO EN CASA

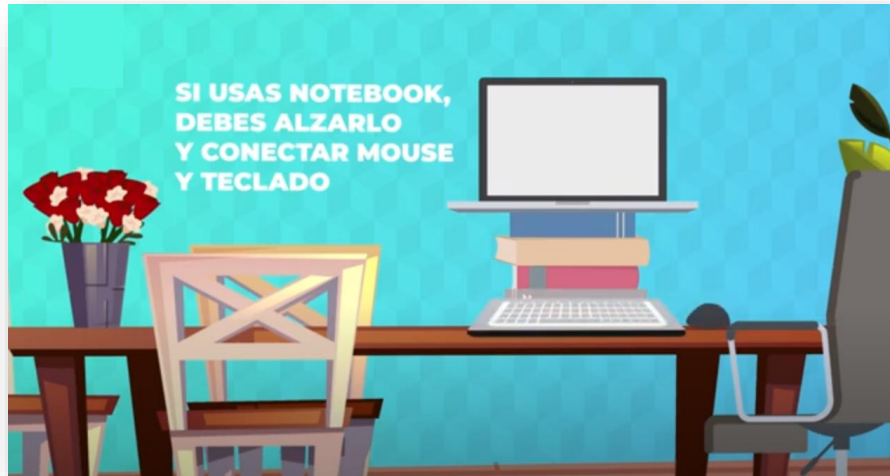
IDEALMENTE
TU ESPACIO
DE TRABAJO
DEBE TENER
60CM
O MÁS



PUEDES ADAPTAR ALGÚN LUGAR
DE TU CASA CON LOS IMPLEMENTOS
NECESARIOS



SI USAS NOTEBOOK,
DEBES ALZARLO
Y CONECTAR MOUSE
Y TECLADO



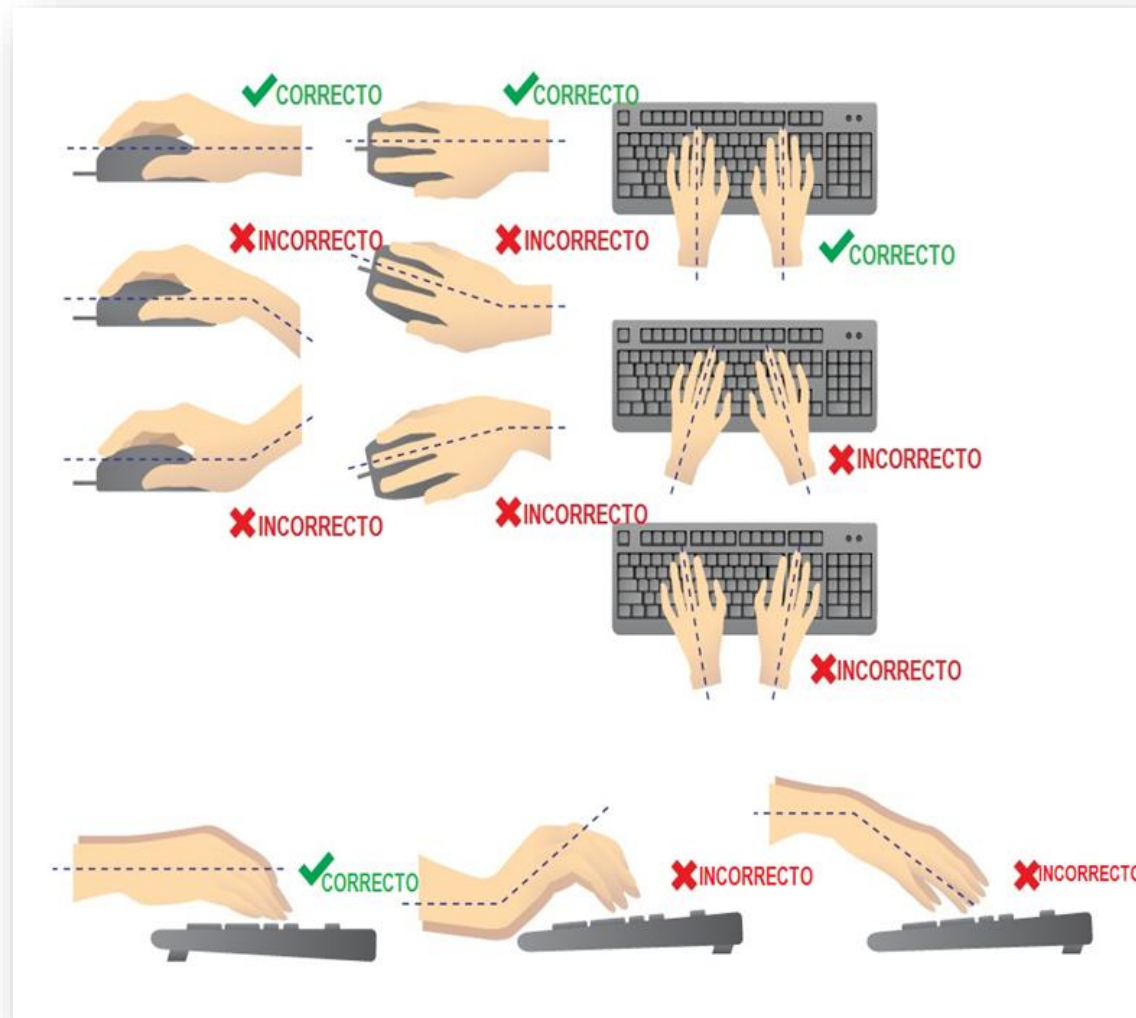
TRABAJA CON
BUENA
ILUMINACIÓN,
NATURAL Y
ARTIFICIAL



LA POSTURA ES IMPORTANTE



AL DIGITAR



TENGA EN CUENTA



**TOMA PAUSAS
FRECUENTES
DE 10 MIN.
CADA 1 HORA
DE TRABAJO**



GRACIAS




Ser Activo Ltda.

