SENATI TE CUIDA

RECOMENDACIONES EN TU ÁREA DE TRABAJO

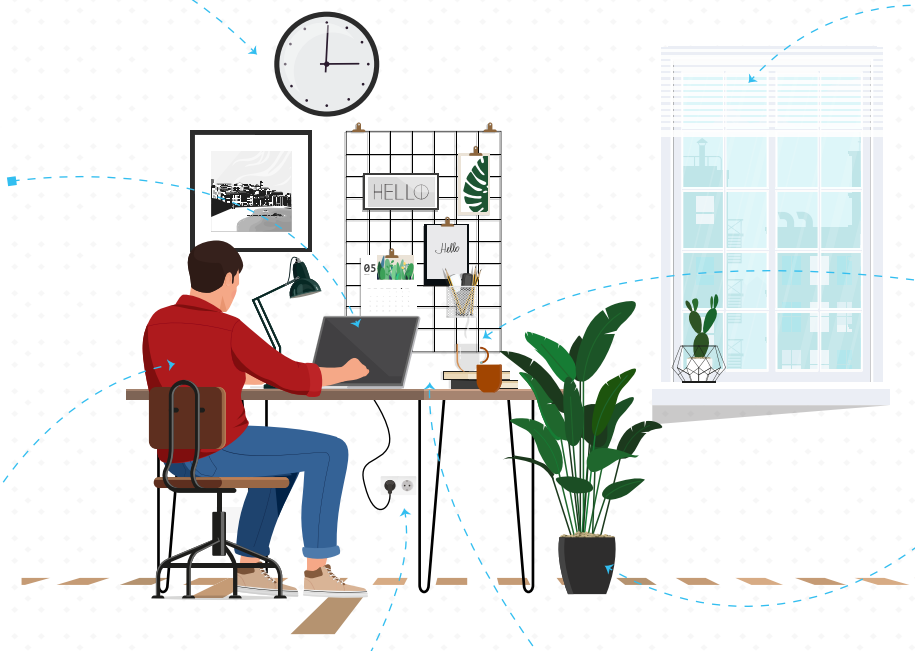
Toma en cuenta las siguientes medidas para resguardar tu **seguridad y salud** mientras realices tu trabajo o clases virtuales.

Ubica tu área de trabajo
De ser posible, ubica un lugar exclusivo para realizar las labores encomendadas.

Establece y comunica el **horario** de trabajo a tu familia.

Verifica **iluminación**, ruido y **ventilación** adecuados para evitar interrupciones.

El **área de trabajo** debe facilitar la posición de pantalla, el teclado y el mouse.



Evita tener bebidas cerca a los equipos electrónicos.

Por cada 50 minutos de labores frente a la computadora haz **pausas activas** o de relajación de 5 a 10 minutos.

Identifica y libera de **obstáculos** el recorrido de tu área de trabajo.

Revisa las **instalaciones eléctricas** y asegura que estén en buenas condiciones.

Mantén la **limpieza** de los artículos electrónicos y área de trabajo.