

# ERGONOMÍA

## RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA TRABAJOS CON COMPUTADORA

FICHA INFORMATIVA

# 1

Dirigida al público en general



PERÚ

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo



### PAUSAS



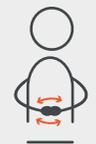
✓ Relaja tu vista mirando algún objeto alejado.



✓ Relaja tu cuello.



✓ Reposa tus hombros.

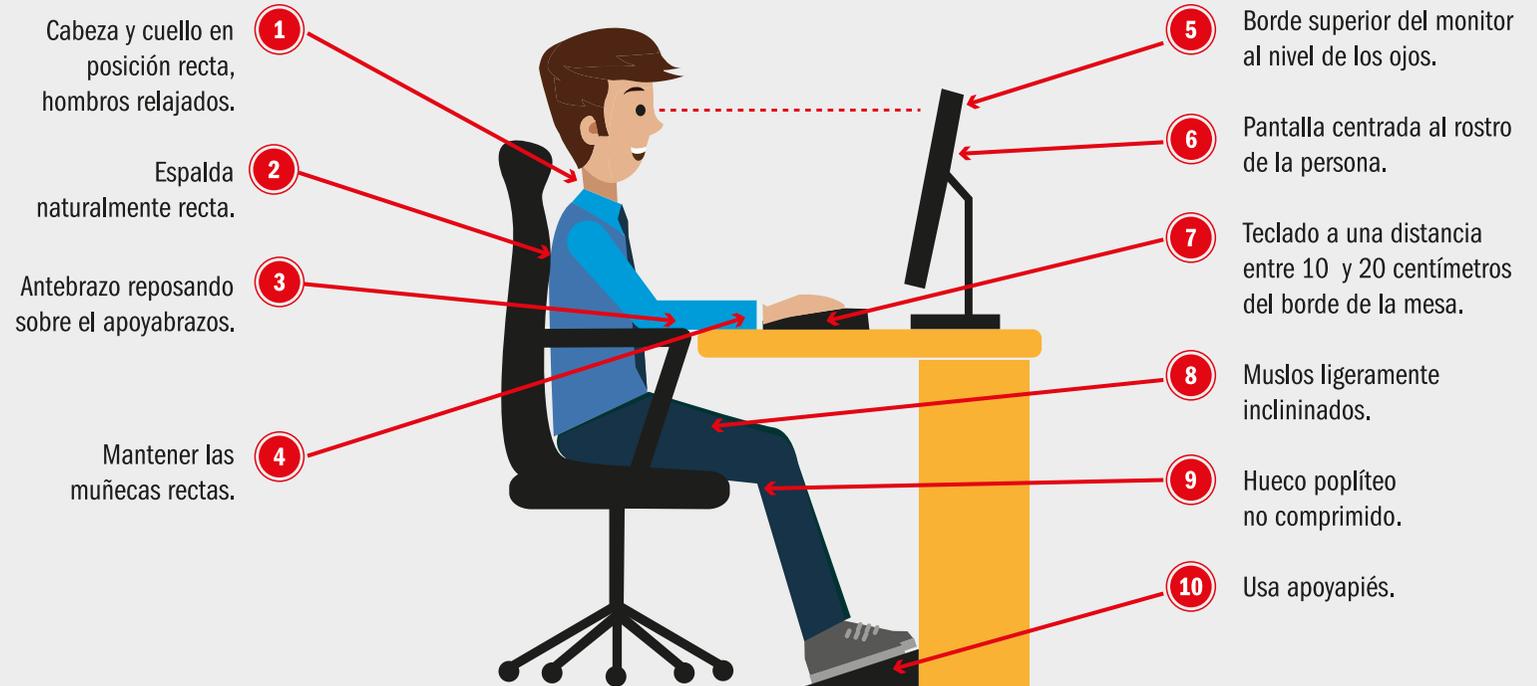


✓ Masajea tus manos.



✓ Realiza estiramientos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES



Fuente: R.M. N° 375 - 2008 - TR.



### Beneficios:



Reduce la fatiga laboral.



Reduce los trastornos musculoesqueléticos.



Reduce el estrés laboral.

Utiliza almohadilla para el uso del mouse.