

Cuidá tu postura frente a la PC



Colocá el monitor de modo que el borde superior del mismo se encuentre por debajo de la línea de tus ojos o a la misma altura.



Tené el mouse o los dispositivos de entrada cerca del teclado.

Mantené los hombros relajados; el cuello y la cabeza en posición recta.

Mantené las muñecas, antebrazos y codos en línea recta.

Mantené las piernas y muslos en un ángulo de 90° como mínimo.

La espalda y el muslo deben estar a 90° o un poco más.

Tus pies pueden estar sobre un reposapiés o directamente sobre el piso.

Regulá la altura de tu asiento.

Mejorá también la postura de tus manos en el teclado.



DIRECCIÓN DE SEGURIDAD LABORAL
DIRECCIÓN PROVINCIAL DE PERSONAL
SUBSECRETARÍA DE EMPLEO PÚBLICO Y GESTIÓN DE BIENES
MINISTERIO DE JEFATURA DE GABINETE DE MINISTROS

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES