

CUIDA LA TEVA SALUT AL TECLAT! 💻👜

👁️ **Sabies que els informàtics també s'exposen a riscos laborals?** No tot són línies de codi i pantalles negres! Aquí tens alguns perills habituals i com evitar-los:

🌟 **Síndrome del túnel carpià** 🙌 Escriure hores i hores sense una bona postura pot causar formigueig i dolor als canells. Solució? Fes pauses actives i utilitza un teclat ergonòmic.

😓 **Fatiga visual** 👁️ Passar més de 8 hores davant d'una pantalla sense descans et pot passar factura. Com evitar-ho? Aplica la regla 20-20-20: cada 20 min, mira a 20 peus (6 m) de distància durant 20 segons.

🪑 **Dolors d'esquena** 😓 Seure malament pot afectar la teva postura i provocar lesions cròniques. Solució? Ajusta la cadira i mantén l'esquena recta. El teu futur jo t'ho agrairà!

⚠️ **Seguretat digital** 💾 No és només la teva salut física la que està en risc. Virus, phishing i ciberatacs també són amenaces diàries. Protegeix-te amb un bon antivirus i seguretat en dos passos!

♦ La PRL no és només per a feines físiques! Protegir la teva salut és tan important com protegir el teu codi.

💬 **Comparteix aquest post amb els teus companys informàtics!** 🔄 Qui creus que necessita una pausa ara mateix? 😊

📌 #PRLInformàtica #SalutDigital #ErgonomiaTech #WorkSafeCodeSafe