Recomendaciones para evitar AT/EP:

1. Siempre cerrar un cajón luego de haber obtenido el elemento que estaba alojado en su interior.
2. Cambiar la postura con cierta frecuencia (una vez por hora, unos minutos).
3. Apoyar los pies en el suelo o en una apoya pies (si la persona es muy alta).
4. Cuando se requiera copiar texto, se deben elevar las hojas para evitar dolores de espalda o malas posturas.
5. Efectuar pausas periódicamente (una vez por hora) para descansar la vista, cerrando los ojos por breves instantes.
6. Mantener una distancia con la pantalla de 55 cm.
7. Colocar persianas o cortinas en las ventanas de modo tal que éstas no generen reflejos en las pantallas.
8. Disponer de materiales absorbentes para reducir el nivel de ruido ambiental para cada trabajador.
9. Mantener el orden y la limpieza de todos los elementos y del ambiente de trabajo en general.
10. No dejar cables eléctricos o telefónicos atravesando pasillos o lugares de tránsito.

Derechos y obligaciones de un empleado

**Derechos**

* Trabajar en un ambiente sano y seguro.
* Conocer los riesgos que puede tener su trabajo.
* Recibir información y capacitación sobre cómo prevenir accidentes o enfermedades profesionales.
* Recibir los elementos de protección personal según su trabajo.
* Estar cubierto por una ART a través de la afiliación de su empleador.
* Conocer cuál es su ART.
* Si su empleador no tiene ART o no lo ha declarado como empleado ante la misma, tiene derecho a denunciarlo ante la SRT para intimarlo a que se afilie o lo declare.

**Obligaciones**

* Denunciar ante su empleador o ART, los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
* Cumplir con las normas de seguridad e higiene.
* Comunicar a su empleador, ART o a la Superintendencia de Riesgos de Trabajo (SRT) cualquier situación peligrosa para usted o para el resto del personal relacionada con el puesto de trabajo o establecimiento en general.
* Participar de actividades de capacitación sobre salud y seguridad en el trabajo.
* Utilizar correctamente los elementos de protección personal provistos por el empleador.
* Cumplir con la realización de los exámenes médicos periódicos.