

Medidas preventivas e corretivas

FOL - RISCOS LABORAIS

Preventivas

- Facer pausas e exercicios de estiramento nas articulaci3ns afectadas
- Comprobar a altura de que a pantalla sexa adecuada e que o rat3n e o teclado est3n de forma ergon3mica
- Ter unha distribuci3n adecuada da carga do traballo
- Promover a importancia de ter descansos adecuados

Corretivas

- Se3alizar as zonas de alta demanda el3ctrica e encarrilar os cables do entorno
- Instalaci3n de pantallas antirreflexo e axusta a iluminaci3n para reducir a fatiga visual
- Realizar axustes ergon3micos adicionais



Equipos de protecci3n individual

- Gafas para protexerse da luz azul das pantallas
- Correctores de postura
- En caso de precisarlas utilizar pulseiras para as mu3ecas para axudar nas molestias do tunerl carpiano

