



Guía de uso seguro del PC.

Al trabajar con equipo de cómputo en casa o escuela, debes conocer la importancia de aplicar medidas de seguridad y prevención para evitar situaciones que puedan afectar tu salud o generar accidentes en tu área de trabajo.

Puedes estar expuesto a riesgos que provocan lesiones, dolor muscular o cansancio, ya que pasarás mucho tiempo sentado frente a una computadora. Por lo tanto, considera las siguientes medidas preventivas:

Equipo y área de trabajo.

- Emplea las zonas destinadas para trabajar con equipo de cómputo.



- Señala tus horarios de comida y respétalos.



- Conserva limpio tu lugar de trabajo.



- Ten a la mano un botiquín de primeros auxilios.



- Mantén tu espacio de trabajo ventilado y con iluminación adecuada.



- Conecta tus equipos a un regulador para protegerlos de variaciones en el voltaje.



- Revisa que las conexiones y cables eléctricos de tus equipos estén bien conectados y no estén dañados.

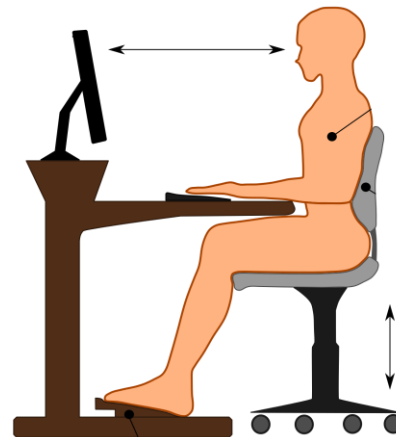


- Ubica las salidas de emergencia e infórmate sobre qué hacer en caso de incendios, sismos o cualquier emergencia.



Ergonomía.

- Cuida tu postura cuando trabajes frente a la computadora.
- Mantén la cabeza en alto.
- Relaja tus hombros.
- Recarga tu espalda en la silla.
- Vigila que la flexión de tu brazo y antebrazo sea de 90 grados.
- Ajusta el monitor de la computadora a la altura de tu vista.
- Conserva un brazo de distancia del monitor.
- Apoya firmemente los pies al piso.
- Utiliza correctamente el ratón para evitar lesiones en la muñeca.
- Alinea tu mano con el antebrazo y conserva esta posición cuando muevas el ratón.
- Coloca tus manos correctamente al usar el teclado de la computadora, mantén tu mano suspendida sobre él con la muñeca recta.
- Relaja los hombros y mueve los dedos suavemente al escribir.
- Evita trabajar con un alto nivel de brillo en tu monitor y usa lentes especiales para proteger tu vista.



Para identificar riesgos y prevenirlos es importante aplicar medidas de seguridad que te permitirán cuidar tu salud.