

# WORKPLACE ERGONOMICS

## Decrease Fatigue, Discomfort and Physical Stress

### YOUR COMPUTER

- Keep monitor directly in front of you
- Monitor top no higher than eye level
- Position monitor an arm's length away
- Avoid eye strain with monitor away from bright lights

- Move keyboard directly in front of monitor
- Keep keyboard and mouse close to prevent reaching
- Relax wrist when using mouse
- Keep your wrists straight when typing



### YOUR CHAIR

- Use a cushion (e.g., small pillow) for lumbar support if the chair does not provide any lumbar support.
- Sit up straight to reduce back strain
- Keep arms supported
- Plant feet on floor or footrest
- Keep head directly above neck—don't strain
- Position chair as close to work as you can

### YOU

- For hands-free phoning use a headset
- Rest your eyes periodically
- Get up, stretch and walk around regularly
- Exercise care when doing any lifting
- Let supervisors know if you're hurting

### FACT

In 2015, musculoskeletal disorders such as strains resulting from awkward sitting positions or repetitive motions, accounted for 356,910 cases (31%) of the total cases for all workers



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at [nsc.org](http://nsc.org)

Source: United States Department of Labor Bureau of Labor Statistics

Proud Member

# ERGONOMÍA EN EL LUGAR DE TRABAJO

## Disminuya la fatiga, la incomodidad y el estrés físico

### SU COMPUTADORA

- Coloque el monitor directamente frente a usted
- La parte superior del monitor no debe estar más arriba que el nivel de los ojos
- Coloque el monitor a la distancia de un brazo
- Evite la fatiga ocular con el monitor alejado de luces brillantes

- Coloque el teclado directamente frente al monitor
- Tenga cerca el teclado y el mouse para evitar tener que estirarse
- Relaje la muñeca cuando utilice el mouse
- Mantenga las muñecas rectas al escribir



### SU SILLA

- Utilice un cojín (por ejemplo, una almohada pequeña) para el soporte lumbar si la silla no proporciona ninguno
- Siéntese derecho para reducir la tensión de la espalda
- Apoye los antebrazos
- Apoye los pies en el piso o en un reposapiés
- Mantenga la cabeza directamente por encima del cuello; no la tense
- Coloque la silla tan cerca del trabajo como pueda

### USTED

- Para llamadas manos libres, utilice auriculares con micrófono
- Descanse la vista con frecuencia
- Levántese, estire y camine regularmente
- Sea cuidadoso al levantar peso
- Avise a los supervisores si siente dolor

### DATO

En 2015, los trastornos músculoesqueléticos, tales como la tensión resultante de malas posturas al sentarse o movimientos repetitivos, representaron 356,910 casos (31% del total de casos de todos los trabajadores).



Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en [nsc.org](http://nsc.org).

Fuente: Oficina de Estadísticas Laborales del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Proud Member