

Mantenga su cabeza nivelada



Inclinar o girar la cabeza puede forzar el cuello.



Coloque su trabajo de manera que su cabeza esté nivelada y recta.



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Inclinar la cabeza hacia arriba o hacia abajo puede sobrecargar los músculos del cuello, lo que lleva a la fatiga.
- Girar la cabeza para mirar hacia un lado también puede ejercer presión sobre el cuello.
- Coloque su trabajo, equipo y artículos de uso común para que estén directamente frente a usted.
- Coloque su trabajo un poco por debajo del nivel de los ojos para mayor comodidad visual.
- Puede ajustar la iluminación en su área y usar una lámpara pequeña para ayudarlo a ver mejor su trabajo.
- Haga letras y gráficos en pantallas de computadoras y equipo más grandes para que pueda verlos fácilmente.
- Hable con su oftalmólogo para asegurarse de que sus lentes correctivos se ajusten a sus tareas laborales.

Pregunta de discusión

- ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos posicionar nuestro trabajo para que nuestras cabezas estén erguidas y rectas?