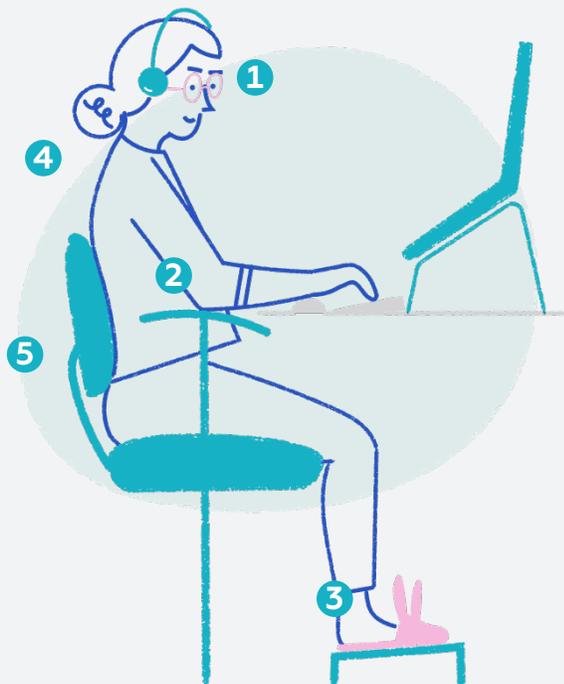


## Guía #1

# Un Ofinauta cuida su cuerpo mientras trabaja

**1** → Mantén tu visión de forma horizontal a tu monitor.

Relaja tu vista tomando pausas para mirar a tu alrededor.

**2** → Apoya tus brazos sobre tu superficie de trabajo o en el apoyabrazos de silla.**3** → Descansa tus pies sobre el suelo, o sobre tu apoyapies.**4** → Relaja tu cabeza, cuello y hombros para mayor comodidad.**5** → Siéntate derecho, manteniendo la curvatura natural de tu espalda.

Recuerda tomar **descansos** mientras trabajas:

**a** Puedes prepararte un **snack**

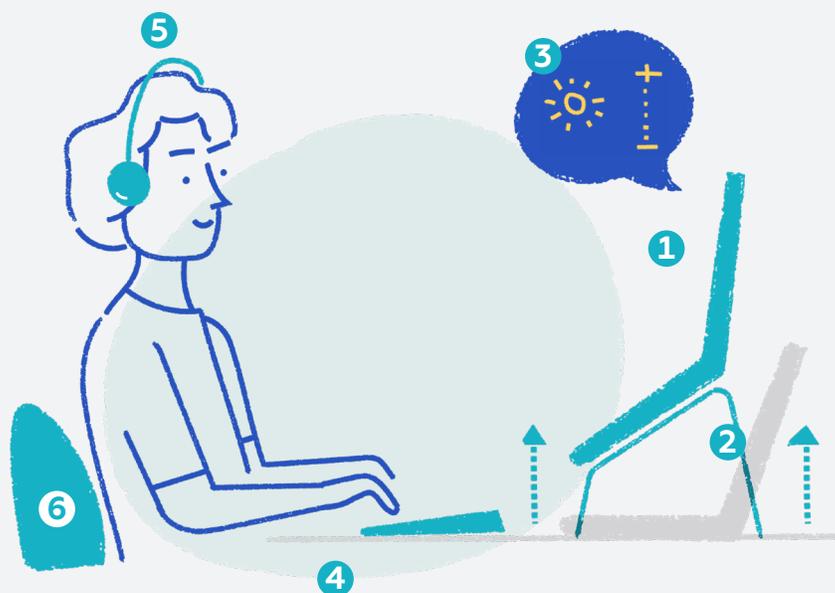
**b** O realizar **pausas activas**



**Define un área donde trabajar,** para que puedas disponer tu computador, mouse y teclado.

## TUS HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

- 1 → **Ubica tu monitor frente a ti** a una distancia entre 50 a 70 cms.
- 2 → **Utiliza alzador** para tu notebook.
- 3 → **Recuerda utilizar un teclado y mouse** en forma independiente.
- 4 → **Ajusta tu computador con un nivel de brillo adecuado.**
- 5 → Si trabajas con **audífonos, mantenlos en un volumen intermedio.**
- 6 → Es ideal que **te sientes en una silla de escritorio** con estándar ergonómico.



El bienestar y productividad **umentan** con una mayor comodidad:



Prefiere lugares con **iluminación natural**



Refresca tu espacio al menos 3 veces al día

Revisa el curso de "Ergonomía y autocuidado para el trabajo en oficina y teletrabajo" (código MM CRM 659014) en [achsvirtual.achs.cl](https://achsvirtual.achs.cl)