

## SERVICIO

## FOLLETO PARA EL EMPLEADO

### ERGONOMÍA - FUNDAMENTOS DE OFICINA

Complete las oraciones al elegir la letra correcta de la lista siguiente.

1. Organice el área de trabajo para... \_\_\_\_\_
2. Ajuste las sillas a la altura... \_\_\_\_\_
3. Siéntese con sus brazos a un ángulo de 90 grados y... \_\_\_\_\_
4. Coloque el monitor de video u otras pantallas debajo...  
\_\_\_\_\_
5. Maneje su ratón con... \_\_\_\_\_
6. Ponga su trabajo cerca de... \_\_\_\_\_



### Seleccione la letra correcta:

- a. un movimiento de la mano, no al girar la muñeca.
- b. correcta de manera que los pies descansen cómodamente sobre el suelo.
- c. del nivel de los ojos y a 18 a 24 pulgadas de distancia de sus ojos.
- d. su cuerpo para evitar estirarse demasiado.
- e. eliminar o limitar estirarse, estirarse demasiado y girar para prevenir lesiones.
- f. sostenga su muñeca en posición recta (neutral).



Respuestas al cuestionario:  
 1. e. eliminar o limitar estirarse, estirarse demasiado y girar para prevenir lesiones.  
 2. b. correcta de manera que los pies descansen cómodamente sobre el suelo.  
 3. f. sostenga su muñeca en posición recta (neutral).  
 4. c. del nivel de los ojos y a 18 a 24 pulgadas de distancia de sus ojos.  
 5. a. un movimiento de la mano, no al girar la muñeca.  
 6. d. su cuerpo para evitar estirarse demasiado.

Empleado

Fecha