



Si no podés
despegarte
del escritorio...



¡Activate!

OFICINAS

Consejos para tener un buen día

Prevención ART
de SANCOR SEGUROS

Cuidate

- Cuidá tu cuerpo, adoptando posturas correctas.
 - Realizá ejercicios de relajación.
 - Cuidá tu vista, ajustando el puesto de trabajo.
 - ¡Descansá y hacé actividad física para fortalecer también tu ánimo!

Más info
→ POSTURAS SALUDABLES

En tu trabajo tenés que estar mucho tiempo sentad@, o realizando los mismos movimientos una y otra vez, lo que puede llevarte a adoptar una mala postura. Si la mantenés en el tiempo, tus músculos, nervios y articulaciones pueden resultar afectados.

Una postura inadecuada, además de provocarte molestias y cansancio, te limita incluso para hacer aquellas actividades que más disfrutas.



¿Qué podés hacer?

- Para no sentir fatiga ni dolores, empezá por sentarte bien, ubicando tu pelvis en la parte posterior del asiento y apoyando toda la espalda sobre el respaldo de la silla, sin recostarte sobre ella.
 - Para no rotar el cuello, es muy importante ubicar el cuerpo de frente al monitor.
 - Ajustá la altura de tu silla para que la cadera quede levemente por encima de las rodillas, de esta manera tus piernas y columna descansarán mejor.
 - Si usás vinchas monoaurales, lo mejor es alternar su uso, rotando en cada oreja.
 - Para mantener una buena postura durante toda la jornada laboral, tratá de observar tu cuerpo, fijate si está equilibrado, alineado y si tus hombros están relajados.
 - Siempre que sea posible cambiá de postura, estirá las piernas, parate y caminá. Aprovechá las pausas para hacer ejercicios de relajación.



Más info
→ CUIDADO DE LA VISTA

La vista es fundamental en tu trabajo. Y también fuera de él.
Tus ojos son tu principal contacto con el mundo. Gracias a ellos podés ver el rostro de tus seres queridos.



- Información que recibimos por sentido de la vista
 - Información que recibimos por los demás sentidos

¿No te parece que éste es un buen momento para empezar a cuidarlos? Hay ciertas prácticas que podés implementar para prevenir la fatiga visual.

¿Qué podés hacer?



- Para evitar deslumbramientos, podés ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, en el monitor.
- Para que no te molesten los reflejos, te conviene orientar la pantalla hacia donde no dé la luz en forma directa.
- Parpadear frecuentemente y alejar la mirada de la pantalla cada tanto te permitirán mantener los ojos lubricados.



Más info

→ GOLPES Y CAÍDAS

Si mantenés tu lugar de trabajo limpio y ordenado, no solo vas a trabajar más cómodo sino que disminuís la posibilidad de golpearte, o tropezar y caerte por elementos fuera de lugar.

- **Eliminá lo innecesario.** No guardes "por las dudas" porque es muy posible que acumules muchas cosas que nunca vas a utilizar.
- **Clasificá lo útil.** Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.
- **Convertilo en un hábito.** No lo hagas únicamente por un tiempo.

Más info

→ CONTACTOS ELÉCTRICOS

El uso de instalaciones y equipos eléctricos representa un riesgo para tu vida. Tené en cuenta estos consejos para prevenir accidentes:

- No utilices cables, llaves, tomacorrientes en estado defectuoso. Si detectás estos elementos en malas condiciones, avisale a tu empleador para que los repare o reemplace.
- Evitá la utilización de prolongaciones. Si no hay alternativa, una vez que hayas terminado de usarlas, enrollalas y guardalas en su sitio.
- No dejes cables sueltos con tensión.
- Evitá sobrecargar tomacorrientes, zapatillas y circuitos en general.



Más info**Incidios**

Los incendios también pueden ocurrir en el lugar de trabajo.

Por ello siempre es bueno estar preparados y saber qué hacer. Si estás preparado, podés proteger mejor tu vida y la de las personas que están con vos.



- Observá dónde se encuentran los extintores (matafuegos) y salidas de emergencia.
- Repasá cada tanto el plan de evacuación de tu empresa y las recomendaciones a seguir en caso de incendio.

Más info**Accidentes de tránsito**

Al ir o volver del trabajo existen riesgos a los que tenés que estar atento.



- Respetá siempre las señales de tránsito, las velocidades máximas y la prioridad de paso.
- Si vas en un vehículo, usá los elementos de seguridad (cinturón, casco, etc.).

**Cuidate también EN TU CASA**

- Siempre que puedas, ¡hacé ejercicio! El entrenamiento físico trae beneficios para la musculatura, el ritmo cardíaco y respiratorio. Además, te levanta el ánimo para iniciar cualquier actividad.

Y estos beneficios no son sólo para vos, sino para todos los que te quieren ver bien.

Contactate

Casa Central / Edificio Corporativo
Ruta Nacional 34- Km. 257
2322 - Sunchales
Santa Fe - Argentina



Emergencias médicas:
0 800 4444 ART (278)
Consultas Generales:
0 800 5555 ART (278)
Línea Fax:
0 800 888 3297



www.prevencionart.com.ar



info@prevencionart.com.ar
syso@prevencionart.com.ar