

RISCOS	RECOMENDACIÓNS E NORMAS DE SEGURIDADE
<p>Fatiga postural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dores das cervicais, lumbares, e nas articulacións. - Trastornos músculo-esqueléticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comezar a traballar séntese comodamente fronte a pantalla que deberá estar en liña co teclado e con vostede, evitando realizar xiros de tronco e de pescozo. • Manteña unha postura erguida, coa columna dereita e apoiada contra o respaldo. • Axuste a altura do asento. Manteña os pés correctamente apoiados no chan, e os xeonllos, cóbados e nocellos nun ángulo recto. • O borde superior da pantalla estará en liña horizontal coa altura dos ollos. • Cambie frecuentemente de postura e realice exercicios suaves de estiramento. • Manteña a mesa ordeada e libre de papeis e obxectos que non utiliza. • Deixe un espazo diante do teclado para que as mans e os antebrazos repousen. <div align="center" data-bbox="783 864 967 1061"> </div>
<p>Fatiga visual</p> <ul style="list-style-type: none"> - cefaleas. - picor de ollos e irritación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Por cada hora de traballo fronte a pantalla relaxe a vista durante uns minutos. • Se nota molestias visuais peche os ollos e tápeos coas mans ou dirixa a vista sobre obxectos distantes. • Sempre que sexa posible, será preferible unha iluminación natural, que deberá complementarse cunha iluminación artificial cando a primeira, por si soa, non garanta as condicións de visibilidade adecuadas • Non orientar o posto de traballo nin de fronte nin de costas ás fiestras. Se isto non é posible controle o deslumbramento usando as cortinas, persianas, etc. • As xanelas deberán ir equipadas cun dispositivo de cobertura adecuado e regulable para atenuar a luz do día que ilumine o posto de traballo. • Limpar periodicamente a superficie de visión (pantalla ou filtro). • Regular a inclinación, a altura e a distancia da pantalla ata conseguir unha visión axeitada e sen reflexos ou brillos molestos. • Axustar a luminosidade e o contraste da pantalla • Sitúe a pantalla entre 40 e 60 cm de distancia con respecto dos ollos. • A unha altura tal que poida ser visualizada dentro do espazo comprendido entre a liña de visión horizontal e a trazada a 60º baixo a horizontal. Así se evita posicións forzadas do pescozo.

RISCOS	RECOMENDACIÓNS E NORMAS DE SEGURIDADE
<p>Fatiga visual (continuación)</p>	<p>O monitor ou pantalla estará a unha altura tal que poida ser visualizada dentro do espazo comprendido entre a liña de visión horizontal e a trazada a 60º baixo a horizontal. Así se evita posicións forzadas do pescozo.</p>  <p>O teclado deberá ser inclinable e independente da pantalla para permitir que o traballador adopte unha postura cómoda que non provoque cansazo nos brazos ou as mans.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terá que haber espazo suficiente diante do teclado para que o usuario poida apoiar na mesa brazos e mans. Desta forma evítase fatiga e outras lesións posturales. • A disposición do teclado e as características das teclas deberán tender a facilitar a súa utilización.
<p>Riscos psicosociais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrés. - Fatiga mental. - Acoso laboral/Mobbing. - Condutas violentas. - Síndrome do queimado/Burn out. 	<p>A situación de confinamento en casa durante períodos longos pode xerar moito malestar psicolóxico. Co fin de previr ou mitigar devanditos efectos, súxírese aos traballadores as seguintes recomendacións:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica o traballo e a rutina horaria e cúmprea. • Céntrate no que se pode facer. • Evita a sobreinformación sobre a pandemia. Estar permanentemente conectado pode aumentar innecesariamente a sensación de risco e ansiedade. Acode só a fontes fiables de información. Contrasta a información que compartas. • Procura manter o contacto social, utiliza as novas tecnoloxías. Comparte as túas dificultades. Fala coas persoas próximas do teu confinamento se che alivia. O apoio social é a mellor forma de reducir a ansiedade, a depresión, a soidade e o aburrimiento durante un illamento social por coretena. • Nos descansos e no tempo libre fai exercicio ou actividades físicas. Desconecta. Utiliza medios prácticos para o relax. Fai cousas que habitualmente che resulten entretidas. • Relaxa o teu corpo con técnicas de respiración profunda, meditación, relaxación muscular. • Se aínda así te sentes excedido, pide axuda ou consello profesional. • Establece canles de comunicación individualizados e/ou de grupo: correo electrónico, redes sociais, videoconferencia, teléfono,...