







Profesionales, científicos e intelectuales



AUTORES Y OTROS ESCRITORES

Planifican, documentan y escriben libros, guiones de cine o televisión, guiones gráficos, ensayos, discursos, manuales, especificaciones y otros artículos no periodísticos (con excepción de los textos destinados a periódicos, revistas y otras publicaciones periódicas) para su publicación o presentación.

Peligros

 Psicosocial	Jornada De Trabajo Interface Persona-Tarea Condiciones de La Tarea Características de la Organización del Trabajo	 Fenómenos Naturales	Terremoto Sismo
 Biomecánicos	Postura - Prolongada Mantenida Movimientos Repetitivos	 Condiciones de Seguridad	Mecánico – Herramientas / Equipos Locativo – Medios de almacenamiento/ Caídas de Objetos / Superficies de trabajo irregulares - deslizantes - con diferencia del nivel /Condiciones de orden y aseo Eléctrico: Baja Tensión
 Físico	Iluminación: Luz Visible por exceso o deficiencia	 Biológico	Virus

Medidas de control

- ¿Se reparan sistemáticamente las zonas del centro de trabajo que tienen suelo irregular o una pendiente que pueda ser peligrosa, asegurando que sean estables?
- ¿Realiza jornadas de pausas activas laborales varias veces al día o a la semana?
- ¿Dentro de su rutina de trabajo se contemplan los buenos hábitos de descanso, para así evitar el cansancio excesivo?

Equipos y herramientas

- ✓ Elementos de oficina (Sacaganchos, cortadores, grapadoras, etc.)
- ✓ Computador Portátil y mouse de computadora.
- ✓ Silla y Escritorio.
- ✓ Impresora.

Elementos de protección personal

- ✓ Calzado cómodo y antideslizante para la realización de la actividad

Tips de prevención

- ✓ Reduce las posiciones forzadas de las muñecas y las manos.
- ✓ Siéntese correctamente en las sillas: ocupe todo el asiento, apoye los pies en el suelo y descansa la espalda en el respaldo de la silla.
- ✓ La silla debe ser estable, con ruedas, (al menos 5), altura del asiento regulable, de material transpirable, regulable en profundidad, con apoyo lumbar, respaldo reclinable y regulable en altura.

