

# Tres Minutos

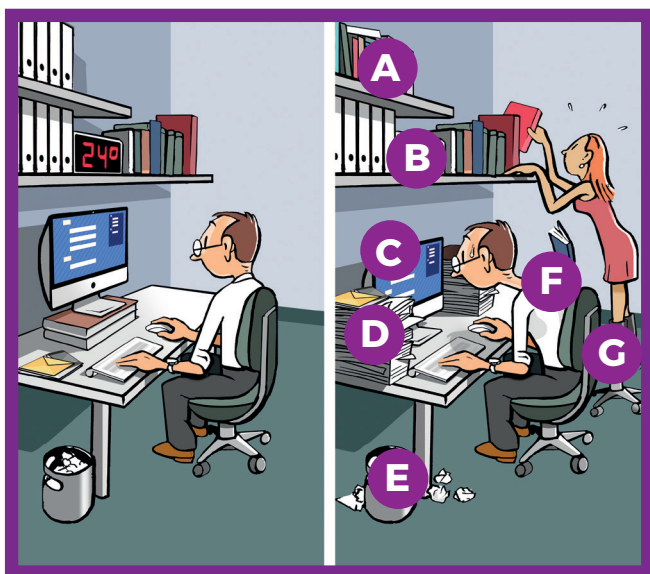
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

## Descubre las diferencias en la oficina

Marca, en el dibujo inferior, las diferencias del puesto de administrativo



Para aprender no mires la respuesta: cuando imprimas dobla en la línea de puntos.



### SOLUCIÓN

- A E** Mantener orden y limpieza.
- B** La temperatura de la oficina debe estar comprendida entre 17 y 27 °C.
- C** Debemos situar la pantalla a una distancia de 40 cm o más y a una altura de modo que los ojos se alineen con la parte superior de la pantalla.
- D** Diseñar correctamente el puesto de trabajo y de la carga de trabajo.
- F** Debemos ajustar en altura el asiento, de modo que al apoyar la muñeca sobre el borde de la mesa, el brazo se mantenga pegado al tronco y el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°, el muslo y la pierna también deben formar un ángulo de 90°
- G** Si tenemos que alcanzar un objeto situado en un estante alto, utilizaremos una escalera de mano adecuada.

Entra en [tresminutos.es](http://tresminutos.es) y descubre más juegos para mejorar tu cultura preventiva

FICHA D01



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL  
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# MUTUA BALEAR

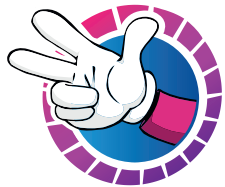
[mutuabaleares.es](http://mutuabaleares.es)  
[elautonomo.es](http://elautonomo.es)

[cuidamostusalud.org](http://cuidamostusalud.org)  
[tresminutos.es](http://tresminutos.es)



SÍGUENOS EN

900  
173  
174



# Tres Minutos

PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

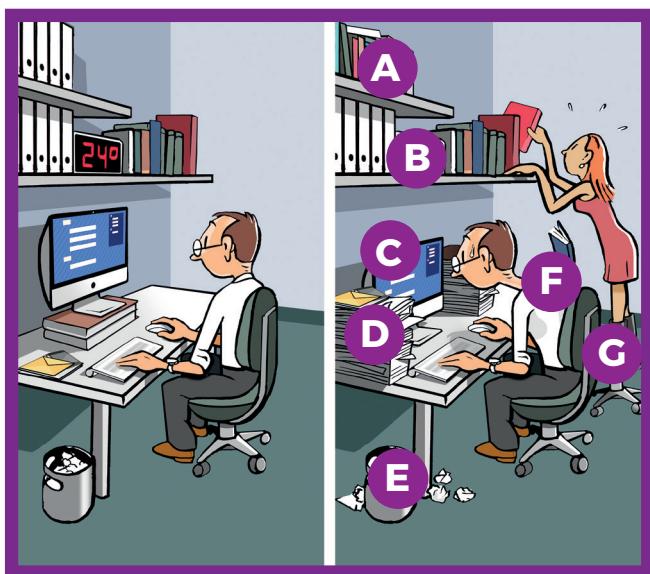
## Troba les diferències a l'oficina

Marca, en el dibuix inferior, les diferències de l'administratiu



MUTUA BALEAR

Per aprendre, no miris la resposta. Quan hagiis imprès la fitxa, doblega-la per la línia de punts.



### SOLUCIÓ

- A E** S'ha de mantenir l'ordre i la netedat.
- B** La temperatura de l'oficina ha d'estar compresa entre 17 °C i 27 °C.
- C** Hem de situar la pantalla a una distància de 40 cm o més dels ulls, de manera que s'alineïn amb la part superior de la pantalla.
- D** Cal dissenyar correctament el lloc de treball i determinar-ne la càrrega de treball.
- F** Hem d'ajustar l'alçada de la cadira de manera que, en recolzar el canell, els avantbraços es trobin al nivell de la taula i formin un angle de 90° respecte del braç. La cuixa i la cama també han de formar un angle de 90°.
- G** Si hem d'agafar un objecte situat en un prestatge alt, hem d'emprar una escala de mà adequada.

Entra a [tresminutos.es](http://tresminutos.es) i descobreix més jocs per millorar la teva cultura preventiva

FITXA D01



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL  
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# MUTUA BALEAR

[mutuabalea.es](http://mutuabalea.es)  
[elautonomo.es](http://elautonomo.es)

[cuidamostusalud.org](http://cuidamostusalud.org)  
[tresminutos.es](http://tresminutos.es)



SEGUÏX-NOS

900  
173  
174