

PRÀCTIQUES PREVENTIVES EN EL LLOC DE TREBALL

Per tal d'evitar certs riscos laborals que poden derivar en casos de lipoatròfia semicircular, el **SEC** proposa les següents recomanacions:

EN EL LLOC DE TREBALL

- No treballar amb els peus sobre les rodes de la cadira.
- No treballar amb les cames creuades sota la taula, ni doblegades sota els malucs.
- Evitar tenir poca mobilitat sota la taula, no tenint objectes que impedeixin el moviment de les cames com, per exemple, ampolles d'aigua o caixes plenes de paper (el paper i l'aigua són conductors de camps electromagnètics i electrostàtics)
- Evitar tocar amb les cuixes la part inferior de la taula, i amb les cames els laterals interns.
- Aixecar-se cada hora del lloc de treball.
- Utilitzar el reposapeus si l'empleat no arriba amb els peus a terra. Es bo tocar amb els dos peus al terra per alliberar possible electricitat i energia acumulades.
- Evitar portar roba molt ajustada.

A més a més, recordeu també:

- Descansar la vista durant 10 minuts cada hora, apartant-la de la pantalla i mirant lluny.
- Evitar fer àpats en el lloc de treball.

Tot i que semblin mesures molt simples i lògiques, és necessari tenir-les en compte per tal d'evitar possibles lesions i limitacions físiques futures. La prevenció ho és tot.

Estem a la vostra disposició per a qualsevol aclariment.



Firma: _____

Nom i cognoms: _____

Oficina / Departament: _____

BUTLLETA D'AFILIACIÓ

Adreceu-la a 9951 - SEC