

DICAS ERGONÔMICAS EM POSTOS DE TRABALHO ADMINISTRATIVOS

- 1 - Monitor alinhando ao nível dos olhos;
- 2 - Regular o brilho e contraste da sua tela;
- 3 - Regular inclinação e altura do encosto da cadeira;
- 4 - Regular altura da cadeira,
- 5 - Manter ombros e quadril alinhados;
- 6 - Manter apoio de braço da cadeira alinhado à mesa;
- 7 - Manter mouse próximo ao teclado e no mesmo nível;
- 8 - Manter joelhos e pernas no ângulo de 90°, sendo levemente flexionados;
- 9 - Manter pés totalmente apoiados no chão ou suporte de pés se necessário;
- 10 – Fazer pausas de 10 minutos a cada duas horas de trabalho sentado.



Campanhas de saúde do mês de março

Conscientização para :

**CÂNCER
COLORRETAL,
INTESTINO**

**CÂNCER DE
COLO DE ÚTERO**

ENDOMETRIOSE



24/03

Dia Mundial de Combate
à Tuberculose

TOSSE POR MAIS DE TRÊS
SEMANAS É UM SINAL DE ALERTA!

PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE



8 de março
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Atenção: Se você tem alguma sugestão, dúvida, crítica ou até mesmo queira informar situações de riscos ou melhorias no ambiente de trabalho, envie e-mail para: sesmt12@agrodefesa.go.gov.br