



**Cuida tu vista**

# Recomendaciones de seguridad

## CONSEJOS PRÁCTICOS

### EL DISEÑO DE TU PUESTO ES IMPORTANTE

1. Si es posible, trabaja en una habitación con luz homogénea y natural, y evita los deslumbramientos.
2. El monitor debe estar situado por debajo de la línea de los ojos y a una distancia de unos 50-60 centímetros de los mismos.
3. La pantalla ha de colocarse perpendicular a las ventanas, nunca en frente o de espaldas a ella, para evitar deslumbramientos y reflejos.
4. Usa un monitor con una buena resolución, que emita baja radiación.
5. La pantalla debe ser brillante y nítida, tener un buen contraste y carecer de parpadeos.
6. Es conveniente evitar reflejos en la pantalla (monitores con tratamiento antirreflejo o incorporen un filtro especial).
7. Es bueno apagarla cuando no la utilicemos.
8. Los colores de los caracteres deben ser claros y mates para evitar reflejos, y su tamaño debe ser adecuado para facilitar la legibilidad. Trabaja con texto negro sobre fondo blanco siempre que puedas.



## TUS OJOS NO TIENEN REPUESTO, PROTÉGETE!!!!

1. Utiliza protección ocular. Cuida tus ojos de cualquier tipo de accidente.
2. Realiza revisiones periódicas de tus ojos.
3. Aliméntate bien. Una buena base de nuestra dieta deben ser las vitaminas o minerales (hortalizas, especialmente de hojas verdes).
4. Utiliza gafas de sol. Bloquean los rayos de luz ultravioletas, retrasando el desarrollo de cataratas.
5. Protégete frente a la proyección de partículas generada por el uso de máquinas y equipos de trabajo. Usa carcasas y pantallas de protección.
6. Para evitar las salpicaduras durante la utilización de productos químicos usa gafas de seguridad ajustadas o pantallas faciales.

## REALIZA DESCANSOS Y EJERCICIOS RELAJANTES



# Cuida tu vista

## Red de Centros

### **Secretaría General de la OISS**

Dirección: Velázquez, 105-1º 28006 Madrid (España)  
Tel.: (34) 91 561 17 47 y 91 561 19 55  
Fax.: (34) 91 564 56 33  
E-mail: sec.general@oiss.org

### **Centro Acción Regional Cono Sur. Sede en Buenos Aires**

Director: D. Carlos Garavelli.  
Dirección: C/ Sarmiento, 1136. Buenos Aires (Argentina)  
Tel.: (5411) 4381 8473 / 4381 5344  
Fax: (5411) 4381 5312  
E-mail: conosur@oiss.org.ar

### **Centro Regional de la OISS en Colombia y Área Andina. Sede en Bogotá.**

Directora: D<sup>a</sup>. Gina Magnolia Riaño Barón  
Dirección: Calle 45 No. 54-18 Bogotá (Colombia)  
Tel.: (571) 2 21 03 55  
Fax.: (571) 2 21 36 07  
E-mail: oisscolombia@gmail.com

### **Centro de Acción Regional de la OISS para Centroamérica y Caribe. Sede en San José de Costa Rica**

Director: D. Francis Zúñiga Gonzalez.  
Dirección: Zapote, Urbanización Montealegre,  
"Parque Los Mangos" 100 mts. Sur, casa esquinera  
blanca con verjas grises.  
Apartado 377-2010. Zapote, San José, Costa Rica  
Tel.: (506) 22839318 / (506) 22839320  
Fax.: (506) 22807068  
E-mail: info@oiss-cr.org

### **Delegación Regional de la OISS en Bolivia. Sede en La Paz**

Director: D. Juan Carlos Auza Catalano  
Dirección: Avda. 6 de Agosto, n° 2455 - Edificio Hilda  
Piso 5º La Paz (Bolivia)  
Tel.: (5912) 244 38 83  
Fax: (5912) 244 37 35  
E-mail: delegacion@oiss.org.bo

### **Delegación Nacional de la OISS en Chile**

Director: D. Hugo Cifuentes Lillo.  
Dirección: Agustinas n° 1022 - Oficina 728. Santiago  
(Chile)  
Tel.: (562) 696.63.39  
Fax.: (562) 671.37.68  
E-mail: oisschile@oiss.cl

### **Representación Nacional de la OISS en Brasil**

Dirección: Setor de Autarquias Sul (SAS), Quadra  
2, Bloco "O", Edifício do INSS, DIRSAT, sétimo  
andar, sala 708 - CEP 70.070-020 (novo endereço)  
BRASÍLIA (DF), BRASIL  
Tel.: + 55 (61) 3313-4376  
Fax: + 55 (61) 3313-4321  
Email: baldur.schubert@previdencia.gov.br

