

25 de octubre de 2024

¿CÓMO MEJORAR MI PUESTO DE TRABAJO? EL DISPENSADOR

El dispensador es una herramienta de uso continuado. Por ello, es muy importante que esté bien ubicado en nuestro puesto de trabajo para evitar problemas.

Como recomendación general, y para evitar realizar giros bruscos así como movimientos antinaturales cada vez que hacemos uso de él, se recomienda que el dispensador **esté ubicado en el mismo lado que el monitor.**

En caso contrario, estos movimientos repetitivos pueden **causar daños en las cervicales, así como dolores de cabeza o contracturas en cuello o espalda.**

Si tu puesto de trabajo no cumple con estas recomendaciones y notas dolores de cuello o espalda, ponte en contacto con tu delegada o delegado de referencia, que te gestionará, a través de riesgos laborales, **la adecuación del puesto de trabajo.**



CAMBIO DE HORA

Vuelve a llegar el último fin de semana de octubre y con él, el último cambio de hora de este año 2024.

La madrugada del sábado 26 al domingo 27 de octubre, a las 03:00 horas, **los relojes volverán a marcar las 02:00**, lo que nos permitirá disfrutar de una hora extra de sueño.

