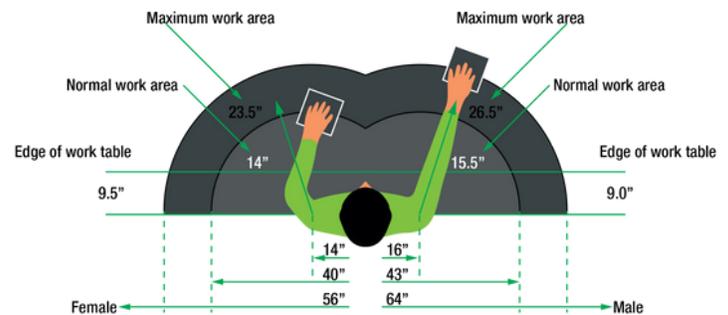
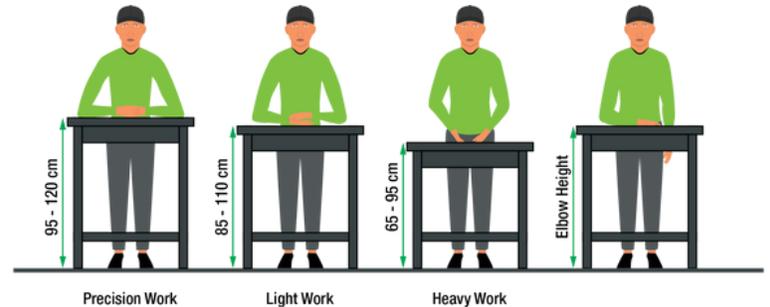


CELEBRA EL MES ERGO

POR WRNW

Octubre es el Mes Nacional de la Ergonomía. Reconocemos la importancia de la ergonomía en el lugar de trabajo por muchas razones, ¡pero especialmente por su superpoder de prevención de lesiones! La prevención es nuestro objetivo, por lo que la utilización de la ergonomía es esencial para el panorama general. La ergonomía es una ciencia y como tal ... puede resultar complicada. Pero no tiene por qué ser así. Vamos a dividirlo en algunas conclusiones fáciles de implementar en cualquier lugar de trabajo.

Los factores humanos y la ergonomía son una combinación de numerosas disciplinas, como psicología, sociología, ingeniería, biomecánica, diseño industrial, fisiología, antropometría, diseño de interacción, diseño visual, experiencia de usuario y diseño de interfaz de usuario. Entonces, ¡la definición exacta varía! Sin embargo, si lo simplificamos, es la *ciencia de mejorar la productividad, reducir los errores humanos y hacer del entorno laboral un espacio seguro y cómodo*.



Entonces ... ¿cuáles son algunos ejemplos?

Las personas son diferentes, así que has que los espacios y el EPI sean adaptables



Como seres humanos, tenemos una variedad de alturas y longitudes. Cuanto más variables hagamos nuestros espacios de trabajo, más adaptables podremos ser. Has que las mesas, los escritorios o las estaciones de trabajo se adapten a la altura para que suban y bajen. Has que las herramientas y las pantallas sean móviles para subir, bajar o acercar. Asegúrate de tener una variedad de tamaños de EPP disponibles que se ajusten de extra pequeño a extra grande.

Establece algunas reglas bien conocidas



Prueba la regla 30-30. Cada 30 minutos, tómate 30 segundos para invertir tu posición, ponte de pie, haz un estiramiento. Podemos concentrarnos en nuestras tareas, pero la repetición puede ser un peligro en las tareas del trabajo, ya sea que esté trabajando en la línea o en la computadora.

Somos humanos



Los cambios ergonómicos a menudo se centran en el entorno físico y no en el entorno psicosocial. Aspectos como plazos ajustados, falta de apoyo del supervisor o del compañero de trabajo y poco control sobre las tareas laborales y la autonomía son riesgos de lesión musculoesquelética y es importante tenerlos en cuenta.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

1760 DOWN RIVER DRIVE
WOODLAND, WA 98674

WWW.WORKRIGHTNW.COM

P • 772.448.SAFE
F • 360.225.4857

