

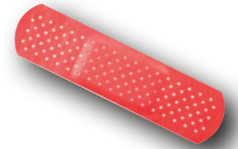
**Pain in  
your neck?**

**Dolor de cuello?**



**Questions? Contact your supervisor.**

**¿Preguntas?  
Póngase en contacto  
con su supervisor.**



La manera en la cual usted se sienta o se para en su escritorio puede hacer una gran diferencia en su estado de salud.

## How you sit or stand at your desk can make a big difference in how you feel.

### Posture matters.

1. Top of viewable screen set at eye level.  
*La parte superior de su monitor debe de estar a nivel de sus ojos.*
2. Set screen 20" - 28" away from eyes.  
*El monitor debe de estar entre 20 y 28 pulgadas de sus ojos.*
3. Upper back straight with shoulders relaxed.  
*La parte superior de su espalda debe de star derecha y con los hombros relajados.*
4. Arms relaxed at sides with upper arm and lower arm forming 90°-110° angle. Wrists straight with fingers relaxed.  
*Brazos relajados a su lado con la parte superior e inferior formando un ángulo de 90° - 110°. Las muñecas derechas con los dedos relajados.*
5. Back rest of the chair supports curve in lower back.  
*El respaldo de su silla debe de apoyar la curva de su espalda baja.*

### La postura es muy importante.

6. Hips as far back on chair as possible.  
*Sus caderas deben de estar lo mas cercano al respaldo de su silla.*
7. Adjustable seat for optimal height.  
*Ajuste la altura de su silla.*
8. Lower legs at a 90°-110° angle to thighs with adequate legroom above.  
*La parte inferior de sus piernas deben de estar entre 90° y 110° de sus muslos con espacio apropiado en la parte superior.*
9. Feet flat on floor or on footrest.  
*Los pies planos en el piso o en el reposapiés.*
10. Screen set at 10°-20° angle.  
*Monitor en un ángulo entre 10° y 20°.*
11. Workstation surface at elbow height.  
*Estación de trabajo a la altura de sus codos.*

Is your workstation adjusted correctly? Ask your supervisor for help.

¿Es su estación de trabajo ajustado correctamente? Pregunte a su supervisor para obtener ayud.

