



Lembra! Un posto de traballo seguro é responsabilidade de todos. ¡Coida a túa saúde e traballa con PVD sen riscos!

Pantallas de visualización de datos

Claves para previr molestias e
coidar a saúde fronte ás PVD

Co financiamento de:

Pantallas de visualización de datos

As Pantallas de Visualización de Datos (PVD) son dispositivos electrónicos que amosan información no lugar de traballo, como monitores de computador, paneis de control e displays de información. Con todo, o seu uso prolongado e incorrecto pode xerar riscos para a saúde e a seguridade das persoas. Neste sentido, é fundamental tomar medidas para previr e minimizar estes riscos, protexendo a saúde e o benestar das persoas traballadoras.

Riscos cas PVD

Riscos para a vista



Fatiga visual
Sequedade ocular
Irritación ocular

Visión borrosa
Problemas de visión

Riscos ergonómicos



Dor de costas
Dor de pescozo
Tendinite

Síndrome do túnel
carpiano

Riscos psicosociais



Estrés
Ansiedade
Fatiga mental

Dificultade para
concentrarse

Que podes facer?

01 >

Adapta o teu posto de traballo

Mantén a pantalla á altura dos ollos
Utiliza unha cadeira ergonómica con soporte lumbar, e axusta a altura para que os teus pés estean no chan
Ten unha iluminación adecuada, mellor que sexa luz natural
Coloca a pantalla de forma que a luz non cause reflexos molestos
Axusta o brillo da pantalla
Parpadear frecuentemente axuda a manter os ollos hidratados



Fai descansos frecuentes

Levanta a vista cada 20-30 minutos
Fai pausas de 5-10 minutos cada hora
Realiza exercicios para os ollos
Realiza estiramientos

02

03 >

Coida a túa saúde

Mantén unha boa postura
Practica exercicio regularmente
Segue unha dieta saudable
Durme o suficiente

