



BOLETÍN ERGO

Sugerencias para Trabajar con Comodidad con Monitores Duales

Hace apenas unos años, el monitor de pantalla plana cambió la cara de las estaciones de trabajo en toda América. Ahora, muchos trabajadores de oficina se presentan con un nuevo estándar de estación de trabajo... Monitores Duales.

Esta nueva configuración de estación de trabajo tiene varios beneficios, incluyendo más espacio en el escritorio, el uso simultáneo de múltiples programas, la organización del trabajo y una productividad incrementada. Sin embargo, un segundo monitor puede presentar algunos desafíos al usuario desde cómo organizar el espacio de trabajo hasta cuestiones de tensión en el cuello y los ojos.

Beacon Mutual ha creado una lista de verificación fácil de seguir para muchos de los problemas comunes que enfrentan los usuarios de monitores duales. Algunas de las sugerencias, por ejemplo, como colocar los monitores duales a la misma altura y distancia son bastante obvias, y otras sugerencias son menos obvias como ajustes de pantalla que pueden hacer toda la diferencia.

Consulte a su departamento de IT si tiene preguntas específicas sobre la configuración del monitor o como ajustar la estación de trabajo para comodidad y productividad.



Vista Frontal



Vista Superior

Lista de verificación para el uso de monitores duales en su estación de trabajo

- Ambos monitores deben ser el mismo tamaño, es decir, 17 "o 19" y estilo, es decir CRT, LCD o LED.
- Coloque los dos monitores uno al lado del otro sin espacio. Después, centre los monitores duales al operador.
- Ambos monitores deben estar colocados a la misma altura y distancia cómoda del operador.
- El borde exterior de cada monitor debe estar inclinado ligeramente hacia dentro hacia el operador para disminuir el ángulo de visión.
- Ambos monitores deben ajustarse al mismo ángulo o inclinación.
- Ambos monitores deben tener el mismo ajuste de brillo.
- Ambos monitores deben tener el mismo ajuste de contraste.
- Ambos monitores deben tener el mismo texto o tamaño de fuente.
- Pruebe un soporte de documentos en línea para apoyar documentos para mejorar la postura y reducir la fatiga ocular.
- Recuerde de probar la regla 20/20/20. ¡Cada 20 minutos, tomar al menos 20 segundos para mirar 20 pies en la distancia!



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.