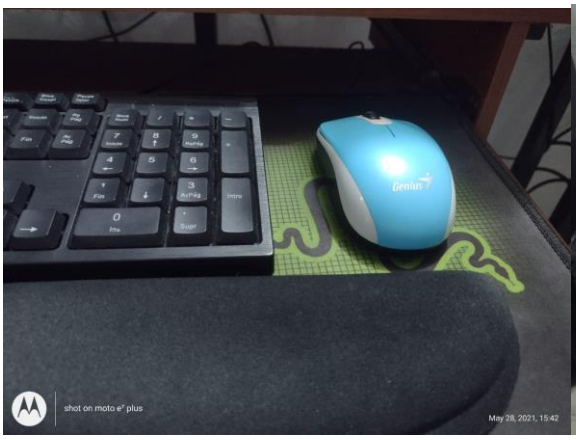
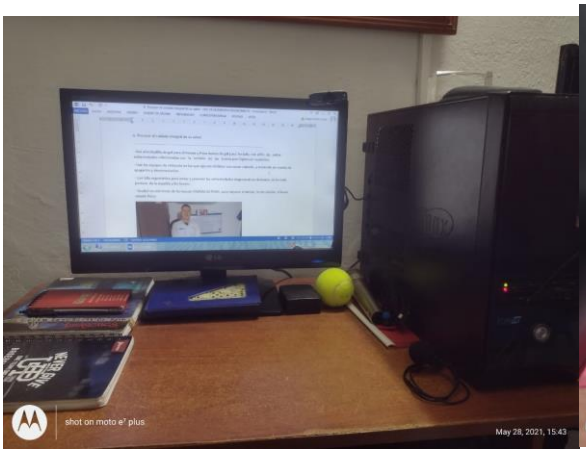
a. Procurar el cuidado integral de su salud.

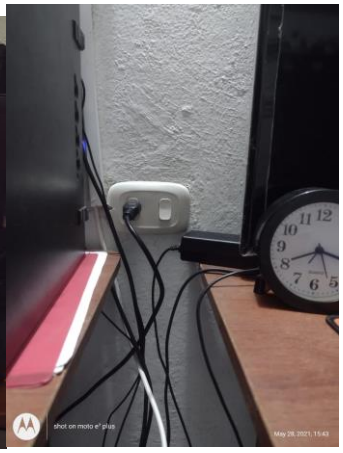
- Usé almohadilla de gel para el mouse y Posa manos de gel para Teclado, con el fin de, evitar enfermedades relacionadas con la tensión en las manos por Digitación repetitiva.





- Usé los equipos de cómputo en los que ejecute mi labor con sumo cuidado, y teniendo en cuenta de apagarlos y desconectarlos.





- Usé Silla ergonómica para evitar y prevenir las enfermedades degenerativas derivadas de la mala postura de la espalda y los brazos.



- Realicé en mis horas de formación PAUSAS ACTIVAS para mejorar el ánimo, la circulación, el buen estado físico.



