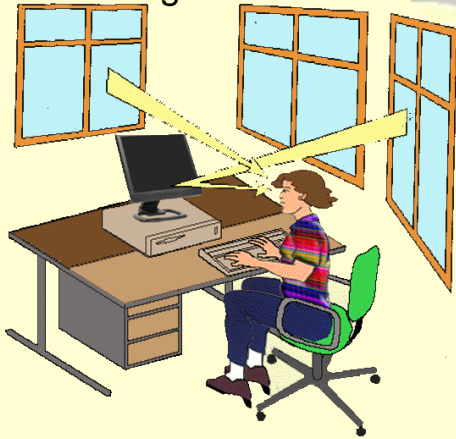


FATIGA VISUAL : ILUMINACION

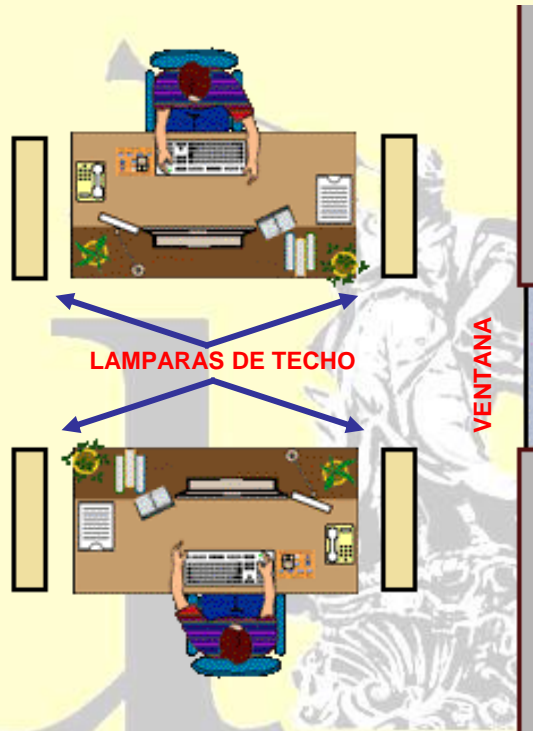
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

CAUSAS DE FATIGA VISUAL

- 1) **Inadecuada iluminación**
- 2) **Deslumbramientos o reflejos** por mala ubicación del puesto: frente a una ventana, detrás de una ventana, o porque la luz artificial incide directamente en el ángulo de visión



Cuidado con los reflejos sobre las pantallas

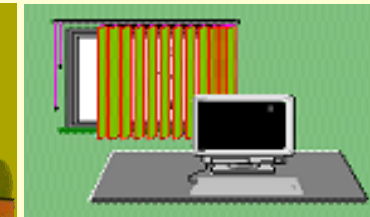
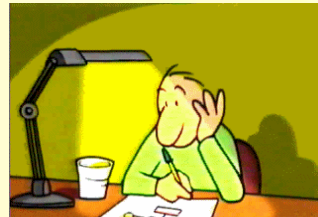


MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1) **Oriente el puesto de trabajo en paralelo a la ventana y que le entre la luz por la izquierda.**
Si no puede coloque el ordenador en otro lugar de la mesa donde menos reflejos. No debe provocarle malas posturas. Colocar el puesto de trabajo en paralelo a las líneas de luminarias.
- 2) **Utilice correctamente las persianas o las cortinas para regular la luz.** en función de la hora del día
- 3) **Iluminación general entorno a 500 lux sobre la mesa,** y si es necesario use iluminación localizada.

NIVELES DE ILUMINACIÓN

Sobre la pantalla	150 – 300 lux.
En el escritorio	500 – 1000 lux.



Colocar estores verticales