



4. Usa menos el aire acondicionado, los calentadores eléctricos y la calefacción.
5. Desconecta los aparatos eléctricos y los electrodomésticos, ya que aún sin estar encendidos consumen energía.
6. Aprovechar la luz natural.



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
Libres por la Ciencia y el Saber



📍 **Campus Norte "Edison Riera R."**
Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 • ext. 3000

📍 **Campus "La Dolorosa"**
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 • ext. 3001

📍 **Campus Centro**
Duchicela 17-75 y Princesa Toa
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 • ext. 3500

📍 **Campus Guano**
Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
vía a Asaco

www.unach.edu.ec



Fuente del texto: Información de la Unidad y del Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional de la UNACH 2015. Riobamba.
Fotografías descargadas de varias páginas web de la red global



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,
SALUD OCUPACIONAL
Y GESTIÓN AMBIENTAL

Libres por la Ciencia y el Saber

INFORMATIVO No.5
MAYO DE 2015

Higiene Visual

Ahorra Energía Eléctrica





Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
Unidos por la Ciencia y el Saber



HIGIENE VISUAL

¿Sabías que el 100% de las tareas que los trabajadores, profesionales, estudiantes, que hacemos diariamente son VISUALES y que hay ciertas habilidades visuales implicadas en el rendimiento laboral y estudiantil y que en algún momento se han desajustado existiendo una disminución en nuestros rendimientos.?

SINTOMAS

Cefalea
Visión borrosa
Cansancio visual
Nos cuesta entender o memorizar lo que leemos



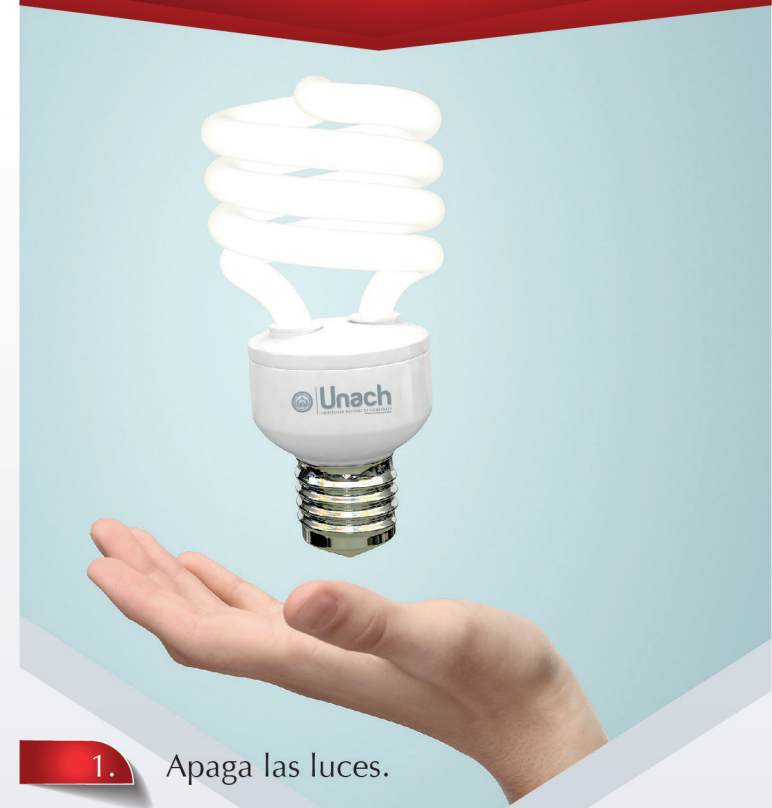
Te damos algunos consejos para evitar la fatiga visual

1. Mirar lo lejos siempre que sea posible
2. Distancia de Trabajo:
Cuando se mire de cerca, hacerlo a la distancia de Harmon (distancia del codo a la falange del dedo corazón, aproximadamente 40cm)
3. Parpadear:
Con asiduidad para irrigar mejor los tejidos y corneales y disminuir la rigidez.
4. Cuando conduzca hacerlo con plena consciencia periférica, conducirá más relajado y sus reflejos estarán más alerta.
5. La temperatura ambiente no debe ser excesiva: ni muy elevada, ni muy baja



Fotografías descargadas de varias páginas web de la red global

AHORRA ENERGÍA ELÉCTRICA



1. Apaga las luces.
2. Utiliza bombillas de bajo consumo.
3. Evita utilizar electrodomésticos y energía innecesariamente.

