**MODULO 4: ERGONOMÍA EN EL TRABAJO**

1. **¿Cuáles son los factores de Riesgo en la oficina?**
2. Poca Iluminación o inadecuada
3. Presencia de Ruido
4. Silla incómoda
5. Uso continuo de computadoras
6. Todas las anteriores
7. **¿Para qué sirve la Ergonomía?**
8. Disminuir los costos por incapacidad de los trabajadores.
9. Mejorar la calidad de vida del trabajo.
10. Disminuir el absentismo de trabajo.
11. Aumentar la productividad de las empresas.
12. Todas las anteriores
13. **Con respecto al uso del Teclado de la Computadora, ¿Cuáles son las recomendaciones que se deben seguir?**
14. El Teclado no debe estar frente al usuario.
15. Entre el teclado y el borde de la mesa debe haber un espacio de 10cm, para asegurar el apoyo de los antebrazos.
16. El Teclado debe estar en malas condiciones.
17. Todas las anteriores
18. N.A
19. **Con respecto al uso del Mouse de la Computadora, ¿Cuáles son las recomendaciones que se deben seguir?**
20. El mouse tiene que ser adecuado al tamaño de la mano, de esa manera no se fuerza la inclinación de la muñeca.
21. Se recomienda que exista espacio suficiente para poder apoyar el antebrazo.
22. El mouse debe estar ubicado en el mismo nivel y al costado del teclado.
23. Todas las anteriores
24. N.A
25. **¿Cuáles son los beneficios de la pausa activa en el trabajo?**
26. Disminuye el estrés
27. Favorece el cambio de posturas y rutina
28. Libera estrés articular y muscular
29. Mejora la postura
30. Todas las anteriores