

COMPRENDER Y CONTROLAR FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE REVISIÓN

1. a

2. a

3. b

4. a

5. a

6. c

7. b

8. a

9. b

10. a

COMPRENDER Y CONTROLAR FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

Por favor, responda las siguientes preguntas para mostrar qué tan bien comprendió la información presentada en este programa.

1. Un programa de ergonomía es un plan para reducir, eliminar o controlar factores de riesgo ergonómicos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

2. ¿Cuál es el método preferido y más confiable para reducir riesgos relacionados con enfermedades y lesiones ergonómicas?
 - a. Controles de ingeniería
 - b. Controles administrativos
 - c. Equipo de protección personal

3. Los controles administrativos se pueden introducir para eliminar los riesgos del lugar de trabajo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. El equipo de protección personal no está diseñado para tomar el lugar de los controles de ingeniería o administrativos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

5. La postura neutral de la muñeca es del _____ extendida en cualquier dirección.
 - a. 10 al 15 por ciento
 - b. 20 al 25 por ciento
 - c. 30 al 35 por ciento

6. Para mantener una posición neutral en sus brazos, mantenga la parte superior de sus brazos a un lado y antebrazos en un ángulo de _____.
 - a. 45 grados
 - b. 60 grados
 - c. 90 grados

7. Al ajustar la altura de su silla, su cadera debe estar ligeramente más elevada que sus rodillas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

8. La postura neutral para su cabeza y cuello es tenerlos centrados sobre sus hombros de forma que pueda mirar hacia adelante.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. Al cargar, el objeto debe sostenerse lejos de su cuerpo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

10. Si la carga es demasiado pesada o incómoda para cargarla usted solo, debe conseguir ayuda o usar un dispositivo mecánico como una carretilla o diablito de carga.
 - a. Verdadero
 - b. Falso