

# Servicio de atención Premium

## 900 803 666

Plantronics dispone de **Servicio Premium de Garantía:** sustituimos su equipo en un periodo inferior a **72** horas

## Hábitos saludables en el puesto de trabajo



**ANDA UN POCO**  
Añade los paseos a tu rutina diaria: ¡10.000 pasos son un buen número!



**HAZ UNA PAUSA**  
Una pequeña pausa cada hora puede ayudar a la concentración y reducir la presión ocular



**CONTROLA LOS NIVELES ACÚSTICOS**  
Regula el volumen para que las conversaciones tengan un tono normal

**MANTÉN EL CUELLO RECTO**  
¡No uses así el teléfono! Utiliza auriculares siempre que hables por teléfono



**SIÉNTATE CORRECTAMENTE**  
Siéntate derecho en una silla ergonómica con la pantalla a la altura de los ojos



**EJERCICIOS EN LA OFICINA**  
¡Móverse es bueno! Los típicos ejercicios de los vuelos de larga distancia son ideales



**BEBE MUCHA AGUA.** Ponte como objetivo beber 2 litros al día; es bueno para la concentración y para la salud en general



**CAMBIA DE ENTORNO**  
Te ayuda a concentrarte, a colaborar, a comunicarte y a reflexionar



**PONTE DE PIE CUANDO HABLES**  
Te ayudará a proyectar y elevar la energía de tu voz

## Cuídate...

**PASEA.** Se recomienda que demos unos 10.000 pasos al día; busca la forma de añadir los paseos a tu rutina diaria

**HAZ UNA PAUSA.** Incluso un pequeño descanso de la pantalla del ordenador puede ayudar enormemente a la concentración y a la reducción de la presión ocular; las autoridades recomiendan que te alejes de la pantalla durante 5 minutos cada hora

**SIÉNTATE CORRECTAMENTE.** Mantén la salud de la espalda sentándote derecho en una silla ergonómica con la pantalla a la altura de los ojos

**PONTE DE PIE PARA HABLAR.** Especialmente en una teleconferencia. Te ayudará a proyectar y a elevar la energía de tu voz en todas las llamadas

**CONTROLA LOS NIVELES ACÚSTICOS.** Asegúrate de que tu auricular está a un volumen cómodo para recibir o transmitir para tener conversaciones naturales

**MANTÉN EL CUELLO RECTO.** No sujetes el teléfono entre el hombro y la oreja; usa auricular para todas las llamadas

**BEBE MUCHA AGUA.** Necesitamos al menos 2 litros de agua al día; asegúrate de que bebes lo suficiente

**CAMBIA DE ENTORNO.** Busca diferentes zonas en tu puesto de trabajo que te ayuden a concentrarte, a colaborar, a comunicar y a reflexionar

**EJERCICIOS EN LA OFICINA.** ¡Móverse es bueno! Los ejercicios similares a los que se hacen en el avión son ideales

### ¿SABÍAS QUE ...

...alrededor del 83% de los trabajadores de oficinas participan frecuentemente en teleconferencias?  
...cada año se pierden sólo en el Reino Unido cerca de 10 millones de días laborales debido a los dolores de espalda?  
¡Estar sentado más de 6 horas al día incrementa un 40% la probabilidad de que fallezcas durante los siguientes 15 años en comparación con alguien que está menos de 3 horas sentado!