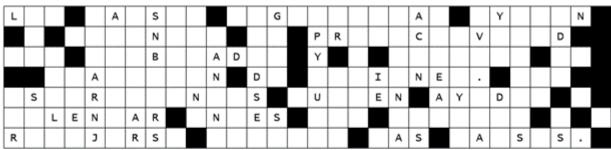
Ergonomic Breaks, Rest Periods, and Stretches Fallen Phrases — Spanish





					М			I									D								R				
	Ε	s			R	Α		А	s							Ε	L		R			s			U	Α			
	Α	L	Α		т	Ε		Ε	J		Ε	R	R		D	Ó	М		0		Α	U	Α	U	L	R	Α		
D	Ε	Α	Α	Т	Α	I		Α	Α	D	т	0	Ε	0	Ν	Ε	Α	D	U		D	I	Α	I	Α	D	L		
С	Α	т	P	U	Α	М	I	Т	Α	т	0	R	Α	Ν	L	Ε	s	L	С	Ε	s	В	С	I	0	Α	Υ	Α	
Ε	Α	L	I	Р	R	U	С	Ε	Ó	R	U	L	Α	Р	т	Ε	0	I	т	R	т	Р	U	J	D	0	s	Α	Α

Respuesta:

Las pausas ergonómicas ayudan a aumentar la productividad del trabajador y a reducir la aparición de lesiones. Los estiramientos pueden ayudar a calentar antes del trabajo y a relajarse durante las pausas.