

TELETRABAJA CON SEGURIDAD



El Ministerio de Trabajo y Economía Social ha anunciado recientemente, por medio de una nota de prensa, que se establece **el teletrabajo como forma de organización prioritaria** en las áreas afectadas por el paso de la DANA. Para que logres desarrollar el trabajo con seguridad desde tu hogar, te ofrecemos una serie de consejos que esperamos te puedan ser de ayuda.



BUSCA UN SITIO ADECUADO



> Elige una estancia con **espacio suficiente para el material que necesitas** (mesa, ordenador, impresora...) y organízala de forma que te sea lo más cómoda posible.



> Asegúrate de tener **suficiente iluminación** para realizar tus tareas adecuadamente, sin deslumbramientos ni reflejos.



> Intenta **no compartir esta zona** con nadie para que puedas concentrarte bien; conviértela en tu "despacho personal", si es posible.



> **No trabajes con el ordenador encima de las rodillas**, en mesas muy bajas o demasiado altas.



ASPECTOS ORGANIZATIVOS



> **Planifícate la jornada**; es importante seguir una rutina similar a la que hacías para mantener la concentración.



> **Establece horarios para comidas y pequeños descansos.**



> **Mantén el contacto con tus compañeros y compañeras** por llamada, videoconferencia o mensajes.



> Si las notificaciones de redes sociales u otras aplicaciones te molestan, **siléncialas.**



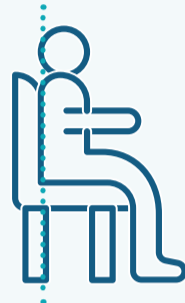
TELETRABAJA CON SEGURIDAD



ADOPTA UNA POSTURA CORRECTA



- > Deja **espacio suficiente para moverte con seguridad**, tanto por detrás como por debajo de la mesa, y acércate bien la silla a la mesa.



- > **Mantén la columna recta**; descansa bien sobre el respaldo utilizando un cojín en las lumbares si es necesario. Apoya los brazos, formando un ángulo recto entre brazo y antebrazo.



- > Si no apoyas los pies en el suelo, o se te sobrecargan las piernas, **utiliza un reposapiés** (puedes usar carpetas o cajas de zapatos).



- > **Coloca el teclado de unos 10 a 15 cm** del borde de la mesa para poder apoyar las muñecas.



- > **Siéntate ocupando la mayor parte del asiento** y sitúate frontalmente a la pantalla y teclado.



- > **Sitúa la pantalla con su borde superior a la altura de los ojos** (puedes utilizar un paquete de folios y un teclado independiente en caso de usar portátil) y a una distancia mínima de 55 cm.



NO OLVIDES TU SALUD



- > **Evita las comidas basura o picar entre horas**; intenta seguir una dieta saludable.



- > **Desconéctate digitalmente** al acabar la jornada para no acumular fatiga visual y mental. Dedicáte a otro tipo de actividades como la lectura, ejercicio o estar con familia y amigos.



- > **Realiza actividad física** durante los descansos (caminar, estirarte), así como cuando acabe tu jornada laboral.

