

TELETRABAJO

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES Y TRABAJADORAS.



8 Tips para un teletrabajo sano y seguro

1.

Antes de empezar y al terminar la jornada, despejá la mesa / escritorio, límpialo y desinféctalo, así como también a los elementos de trabajo (pc, notebook, mouse, celular, etc).

2.

Todos los días ventilá la habitación de trabajo y tu casa en general. Si tenés ventanas en paredes opuestas, abrilas al mismo tiempo para que circule el aire.

3.

Tomá mucha agua para mantenerte hidratado. Evitá compartir mate o utensilios con otros ocupantes del hogar.

4.

De tanto en tanto, hacé una pausa activa: parate, caminá, estirá los brazos con las manos unidas hacia el frente y hacia arriba, sacudí las manos y mové los dedos, mové el cuello suavemente.

5.

Apoyate en la tecnología para mantener el contacto con tus clientes, compañeros, jefes. Usá WhatsApp, mail, Skype o cualquier otro sistema de comunicación.

6.

Elegí un lugar del domicilio donde puedas trabajar sentado, en una posición cómoda, con buena iluminación y sin sobrecargar los enchufes.

7.

Sentate erguido, con brazos, muñecas y manos en posición horizontal y la pantalla a una altura tal que puedas mantener la cabeza derecha (ni inclinar hacia arriba ni hacia abajo).

8.

Recordá que la prevención se basa en la incorporación de buenos hábitos: aunque estés en casa, lavate las manos, evitá tocarte la cara, tosé o estornudá sobre el codo. Es fundamental que tengas en cuenta todas las medidas preventivas indicadas por las fuentes oficiales del sistema de salud para mitigar los efectos de la propagación del COVID-19.