

Parece que, al menos 15 días más vamos a permanecer confinados en casa y que se van a mantener las restricciones a la movilidad... ambas **medidas necesarias para doblar la curva de contagios y vencer al coronavirus** y que, tras los últimos datos esperanzadores, demuestran que están siendo efectivas.

Con el alargamiento de esta situación queremos compartir con todos vosotros y vosotras una serie de **fichas relacionadas con el teletrabajo**... un teletrabajo sobrevenido que nos demuestra dos cosas:

- 1) Que solo hacía falta de voluntad por parte de las empresas para llevarlo a la práctica, tal y como venimos exigiendo en Atmira.
- 2) Y la gran profesionalidad de toda la plantilla, de todos vosotros y vosotras que estáis sacando el trabajo en circunstancias "atípicas". Y todo ello a pesar de las reticencias y desconfianzas de un buen número de gerentes y responsables reacios a la modalidad de teletrabajo, y que paradójicamente son los que van a dirigir la transformación digital de nuestra empresa.

Pero no nos desviemos del tema de hoy.

6+1 consejos, **orientados a la prevención de riesgos y la salud** para que los intentemos seguir en la medida de lo posible, siendo conscientes de las **dificultades que cada uno pueda tener** (como falta de espacio, hijos e hijas alrededor, portátiles pequeños...).

Para que esta situación afecte a nuestra salud física y mental lo menos posible.

## 6 CONSEJOS PARA EL TELETRABAJO



---



**3**

Lo mejor es disponer de un **equipo fijo con pantalla del ordenador y el teclado independiente**. Regula la iluminación de la pantalla y la distancia con tus ojos de 40-55cms.

---



**4**

**Haz pausas** que te permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental. Haz pausas de 5 minutos cada hora que permitan descansar tus ojos, estirarte y moverte por la casa.

---



**5**

Pon **una hora de inicio y una hora de fin** en tu jornada laboral. Tienes derecho a la desconexión digital.

---



**6**

**Evita el aislamiento y busca compañía**. Conéctate, mantén el contacto con quienes trabajas, con tus amistades o familia y habla cada día por WhatsApp, Skype o lo que prefieras, cuida tus relaciones. Si estás con la familia en casa, recuerda que están confinados/as igual que tú.

Más información en:  
[www.ccoo-servicios.es](http://www.ccoo-servicios.es)



Y uno adicional para prevenir riesgos informáticos que afecten a la salud de nuestros equipos y la información personal o corporativa que tenemos ahora en ellos.

---



Con el teletrabajo masivo y dado que muchos trabajadores no son expertos en seguridad, han aumentado los **ciberdelitos**.

Para minimizar riesgos que afecten a la integridad y seguridad de la información que manejas utiliza el **sentido común** y **extrema la atención** ante este tipo de problemas.

Mas información en:  
[www.ccoo-servicios.es](http://www.ccoo-servicios.es)

