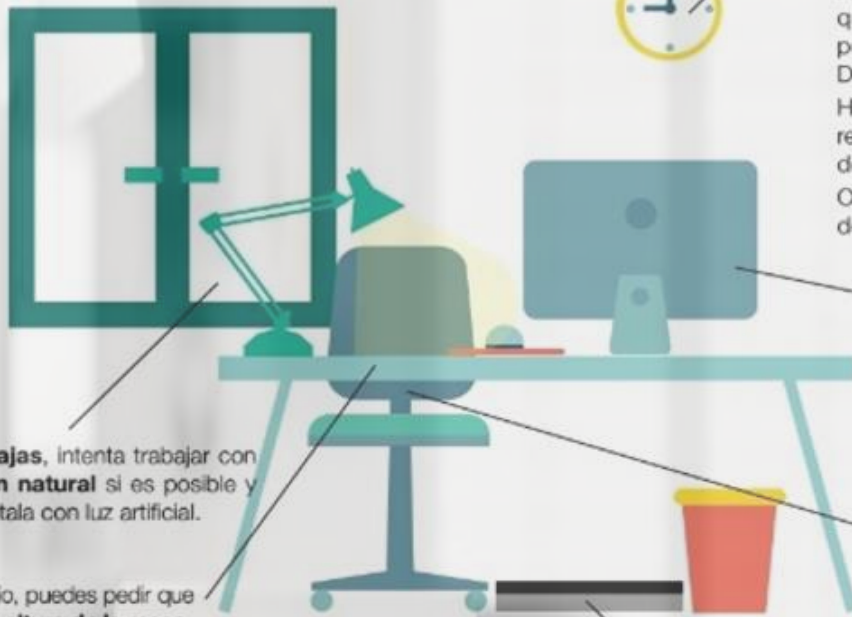


# TANTO EN CASA COMO EN LA OFICINA, REVISAS TU LUGAR DE TRABAJO

## Recordamos algunos consejos



Si teletrabajas, intenta trabajar con **iluminación natural** si es posible y complementala con luz artificial.

Si es necesario, puedes pedir que **aumenten la altura de la mesa.**

Es aconsejable que los pies toquen el suelo sin forzar la posición. Si no tienes **reposapiés**, solicítalo.

Utiliza tus **15 minutos de descanso** para desayunar y si tienes posibilidad de hacerlo en el exterior, mucho mejor.

**Si teletrabajas, pon una hora de inicio y final.** Respétala y desconecta del trabajo. Te recordamos que la desconexión digital es una obligación regulada por Ley y en el Acuerdo de Registro de la Jornada y Desconexión Digital de marzo del 2020.

Haz **pausas** (5min. cada hora) que te permitan recuperarte de la fatiga físico-postural y aprovecha determinadas llamadas para caminar por casa.

Organiza las **convocatorias** de audios/video dentro del horario laboral. Es tu obligación.

**Regula la iluminación de la pantalla,** evita los deslumbramientos y reflejos molestos y trabaja a una distancia entre 40-55 cm de los ojos. La parte superior de la pantalla debería quedar a la altura de los ojos

**Si teletrabajas...**

**Utiliza una mesa y silla que mejor se adapte** a tu nuevo puesto de trabajo. Podemos adaptar la silla con algún cojín para la zona lumbar.

En CCOO tenéis un equipo cualificado en salud laboral, en el cual trabajamos constantemente para solucionar incidencias, hacer seguimientos, como para hacer propuestas encaminadas a mejorar la calidad de nuestros puestos de trabajo y por tanto de nuestra salud.

Cualquier consulta dirígete a los y las delegadas de CCOO, quienes te asesoraremos y te ayudaremos.

**CCOO** servicios

*El poder de cambiar las cosas*