

QUÉ PUEDES HACER PARA TRABAJAR DESDE CASA DE LA FORMA MÁS SALUDABLE

1.



Busca un espacio de trabajo que puedas ocupar a diario.

2.



La mesa no debe producir reflejos ni deslumbramientos.

3.



Utiliza la silla que mejor se adapte a la mesa de trabajo, tanto en altura como en profundidad.

4.



Lo mejor es disponer de un equipo fijo con pantalla del ordenador y el teclado independiente.

5.



Regula la iluminación de la pantalla según la distancia a la que te encuentras y la luz del espacio de trabajo en casa.

6.



Regula la iluminación del espacio de trabajo en casa.



7.



Haz pausas que te permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental.

8.



Evita el aislamiento y busca compañía.

9.



Pon una hora de inicio y una hora de fin en tu jornada laboral.

Y, SOBRE TODO... RECUERDA QUE ESTÁS EN TU CASA, EN SITUACIÓN EXCEPCIONAL, CON TU PAREJA, HIJOS O PERSONAS MAYORES..., COMO TÚ TODAS CONFINADAS. ESTA SITUACIÓN VA A DURAR UN TIEMPO Y SERÁ COMPLICADO.

Para más información pincha las imágenes...

CCOO
servicios

Sección sindical
caser
seguros