



## CONSEJOS PREVENTIVOS PARA EL TELETRABAJO

¿Qué es recomendable tener presente cuando trabajas desde tu hogar?



- Procura aislar fuentes de ruido externo (tráfico del vecindario, visitas de vecinos, niños jugando, etc).
- Mantén tu espacio de trabajo ordenado para evitar caídas y golpes.
- Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estés trabajando ya que se podrían derramar y provocar una quemadura.
- Utiliza las pausas de trabajo para consumir alimentos.
- Establece reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad (novedades, métodos de trabajo, problemas, etc.) para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimiza el riesgo de aislamiento.
- Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.
- Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración, como por ejemplo una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar, etc.).
- Separa el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa.

### RECUERDA:

- El seguro te cubre en accidentes a causa o con ocasión de trabajo. Ten especial cuidado con algunas labores de hogar que puedan ocasionarte un accidente.
- Se consciente de qué tarea eres capaz de desarrollar en modalidad de teletrabajo, sin generar riesgos que puedan afectarte a ti y tu familia.