



# Teletraballa con prevención



Crea o teu espazo de traballo.

## Contorna de traballo na casa

- Nunha zona illada para facilitar a concentración. Mellor se está dedicada exclusivamente ao traballo.
- Con espazo e iluminación suficiente, preferiblemente luz natural.
- Ordena o espazo e a disposición dos cables; comproba que a temperatura, a humidade e a ventilación son axeitadas.



## Deseño ergonómico do posto de traballo

Adopta unha postura correcta: pés apoiados, costas rectas e con soporte lumbar, pescozo sen flexionar e distancias adecuadas.



A parte superior da pantalla estará á altura dos ollos.

Se os pés non se asentan no chan, utiliza un repousapés.

Evita a fatiga visual.

Evita os reflexos e cegamentos na pantalla, colócaa de forma perpendicular á fiestra ou punto de luz artificial.

Pon atención nos axustes da pantalla, tamaño de letra, brillo e contraste, para conseguir unha lectura cómoda.

Realiza pausas curtas pero frecuentes que permitan relaxar a vista, por exemplo, mirando cara a lugares afastados.

Eleva a altura da cadeira ata que os codos se poidan situar sobre a mesa, que contará con espazo suficiente para manter os antebrazos apoiados.

## Sedentarismo e falta de actividade física



Cambia a túa rutina diaria.

- Realiza frecuentemente pausas activas, estiramientos ou reforzamento muscular.
- Cambia o tipo de tarefa para modificar a postura e aliviar molestias músculo esqueléticas ou fatiga.
- Adquire novos costumes para levantarte con frecuencia e realizar máis actividades en posición de pé.

## Traballo illado

Relaciónate cos teus compañeiros a través de medios telefónicos ou telemáticos.



- Mantén o contacto frecuente co equipo e cos compañeiros para estar ao día.
- Comparte as necesidades ou dificultades e promove o traballo en equipo.
- Utiliza as canles de comunicación individualizadas ou de grupo.
- Mantén tamén contacto persoal e informal a través de reunións en liña.

## Estrés e benestar mental

Pon atención na organización do traballo, nas longas xornadas laborais, no traballo intensivo e flexible ou nos límites pouco claros entre vida laboral e vida persoal.



- Establece costumes, rutinas e un horario con pausas para desconectar.
- Separa a vida laboral da persoal e familiar.
- Acorda os momentos nos cales permanecer dispoñible ou conectado.
- Planifica as tarefas diarias e marca obxectivos realistas con prazos razoables.
- Modifica as tarefas e sé flexible en función das circunstancias.
- Ten claros os novos procedementos de traballo.
- Mantén un estilo de vida saudable e practica técnicas de relaxación.