

Instituto de Seguridade e Saúde  
Laboral de Galicia

# 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 as axeitadas.

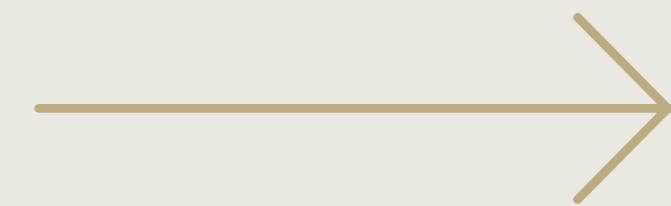


# Deseño ergonómico do posto de traballo

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



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



A parte superior da pantalla estará á altura dos ollos.

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

## Evita a fatiga visual.

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

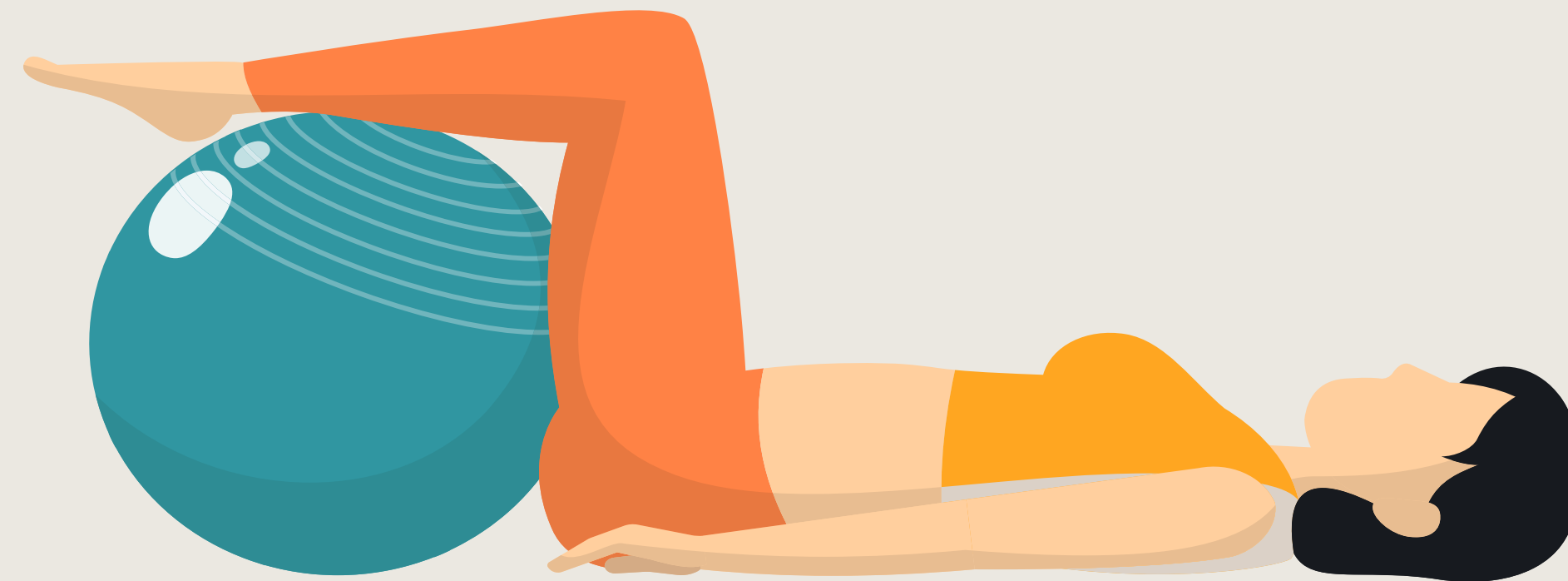


Evita os reflexos e cegamentos na pantalla, colócaa de forma perpendicular á fiestra ou punto de luz artificial.

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

# 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.

- Planifica as tarefas diarias e marca obxectivos realistas con prazos razoables.

- Ten claros os novos procedementos de traballo.



- Acorda os momentos nos cales permanecer dispoñible ou conectado.

- Modifica as tarefas e sé flexible en función das circunstancias.

- Mantén un estilo de vida saudable e practica técnicas de relaxación.

ISSGA.XUNTA.GAL

# Teletraballa con prevención

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia

