

# TELETRABAJAR por fuerza mayor, pero de la manera más saludable posible



- 1** Busca un **ESPACIO DE TRABAJO** que puedas ocupar a diario, donde colocar con suficiente espacio el ordenador y el material que emplees durante la actividad laboral. Aunque lo ideal es un cuarto propio, puede ser la mesa del comedor, pero nunca trabajes con portátil en la mesa de centro y desde el sofá.
- 2** La **MESA** no debe producir reflejos ni deslumbramientos (si tiene brillo puedes cubrirla con papel o un mantel mate) y debe tener dimensiones suficientes para permitir la disposición de la pantalla y del teclado o del ordenador portátil, de los documentos y del material de trabajo. Si eres hombre el alto recomendable es de 68cm y si eres mujer de 65cm. Mantén siempre apoyados antebrazos y manos.
- 3** La **SILLA** se ha de adaptar a la mesa de trabajo, tanto en altura como en profundidad. Procura que el conjunto 'mesa-silla' te permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener antebrazos y las manos apoyadas. Puedes usar un cojín o almohada pequeña para dar apoyo a la zona lumbar. Si con tu silla los pies no te llegan al suelo, utiliza reposapiés.
- 4** Se recomienda un equipo fijo **CON PANTALLA DE ORDENADOR Y TECLADO INDEPENDIENTE**. El borde superior de la pantalla debe coincidir con tu visión horizontal y se aconseja el uso de reposamuñecas.
- 5** Regula la **ILUMINACIÓN DE LA PANTALLA** según la distancia a la que te encuentras y la luz del espacio de trabajo en casa. No coloques la pantalla ni de espaldas ni de frente a las ventanas, evita los reflejos, mantén una distancia con tus ojos de 40-55cms y utiliza los ajustes de pantalla.
- 6** Regula la **ILUMINACIÓN DEL ESPACIO DE TRABAJO** en casa. Siempre que sea posible, será preferible una iluminación natural, que se complementará con una artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice trabajar con suficiente luz. Procura que a tus ojos no les de luz directa y, en días de sol, utiliza cortinas o estores para evitar deslumbramientos.
- 7** Haz **PAUSAS** que te permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental. Haz pausas de 5 minutos cada hora que permitan descansar tus ojos, estirarte y moverte por la casa.
- 8** **EVITA EL AISLAMIENTO** y busca compañía. No te aísles de tus compañeras de trabajo, pasaréis muchos días sin veros. Además de compartir por correo las tareas cotidianas del trabajo, infórmale de lo que haces e in- fórmate de lo que hacen. Conéctate, mantén el contacto con quienes trabajas, hablar cada día por WhatsApp, Skype, Teams o lo que prefieras, cuida tus relaciones.
- 9** Pon una **HORA DE INICIO Y UNA HORA DE FIN** en tu jornada laboral. Piensa que trabajas en casa y este hecho puede llevarte a no poner fin a la jornada. La situación personal, el vivir solo, con hijos menores, en pareja, con personas mayores, adolescentes, etc., precisará de un horario lo más flexible posible y que permitan las circunstancias personales y laborales. Tiene que haber un tiempo para cada cosa, el día es largo y más si no podemos salir de casa. Tienes derecho a la desconexión digital.
- 10** 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. Tómatelo con toda la exigencia necesaria, pero también con todo el humor y cariño que puedas.