



SALUD LABORAL Y TELETRABAJO

RECOMENDACIONES AMBIENTALES BÁSICAS.

Dado que vas a destinar gran parte de tu día a tele trabajar, es importante intentar adaptar el espacio lo más posible a esta nueva situación, es cuestión de salud



Elige un espacio independiente, luminoso, mejor con luz natural.

Busca una **mesa** lo más amplia posible con espacio suficiente para mover las piernas (altura recomendada entre 65 y 75 cm). Mantén el orden.

Usa una **silla cómoda** en la que puedas mantener la espalda erguida, tus brazos queden formando un ángulo de 90 grados con la mesa, pies apoyados en el suelo, tus rodillas deberán quedar a la misma altura o algo más altas que las caderas.

Si no es así, usa algo que sirva de **reposapiés** o elemento similar.



Altura del ordenador

El borde superior del monitor debe estar al nivel de los ojos o ligeramente por debajo.



El más difícil todavía...

Aléjate lo más posible del ruido y las distracciones.



Haz pausas breves y frecuentes

Levántate para activar tu circulación.



FIJA UN HORARIO Y CÚMPLELO

Al terminar tu jornada, desconecta, apaga el ordenador y disfruta del resto de tu día.