



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

# TELETRABAJO

## Crea un espacio de trabajo adecuado

- Utiliza ratón y teclado externos.
- Coloca la pantalla a la altura de los ojos para evitar inclinar el cuello.
- Si tu pantalla es muy pequeña, conecta con un monitor adicional o a una SmartTV.
- Si no tienes reposapiés, hazte uno casero.
- Usa los recursos que tienes en casa, como libros para apoyar el ordenador.



**Y sobre todo, quédate en casa**



**Crea rutinas y horarios**



**Haz pausas y estiramientos, caminar en lo posible o dar pasos en la habitación**

**Vístete como si fueras a trabajar**



**Mantén contacto on line diario con los compañeros**



**Planifica las tareas diarias**