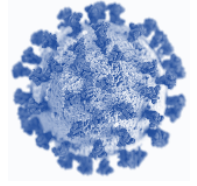


TELETRABALLO

CONSELLOS PARA TRABALLAR DENDE CASA DE FORMA SAUDABLE



A pandemia de COVID-19 está supoñendo unha emerxencia sanitaria a nivel global que nos impulsou a optar polo traballo a distancia dende casa, por iso a continuación che damos unha serie de recomendacións que che permitirán protexerte ante os posibles riscos que se poidan xerar como consecuencia desta nova forma de traballar e que che facilitarán o teletraballo dunha forma saudable.



PREPARA O LUGAR DE TRABALLO

Se podes, utiliza un espazo da casa diferente dos espazos comúns: isto axudarache a separar o tempo de traballo e de descanso.

De ser posible, utiliza un lugar que teña luz natural ou no seu defecto que teña luz artificial suficiente.

LEMBRA!!!

**A LUZ DEBE CHEGAR LATERALMENTE Á PANTALLA DO ORDENADOR
PARA EVITAR DESLUMBRAMENTOS E REFLEXOS!!!**

Organiza a mesa que vas a utilizar de forma que teñas espazo para colocar os elementos que necesitas para realizar o traballo, ten a man todo o que vaias a utilizar.

Asegúrate de ter espazo libre baixo a mesa, isto permitiráche descansar as pernas comodamente.

Durante a xornada é importante que fagas paradas e descansos.

LEMBRA!!!

**SE A TAREFA FAICHE VISUALIZAR DE FORMA PERMANENTE A
PANTALLA, DEBES DAR DESCANSOS PERIÓDICOS Á MUSCULATURA
DOS OLLOS, PARA ISTO RELAXA A VISTA MIRANDO HACIA LUGARES
ALEXADOS DURANTE UNS SEGUNDOS!!!**

Se é posible, utiliza un ordenador de sobremesa, de todas formas sigue as seguintes recomendacións:

Sitúa o portátil ou pantalla na liña de visión para non flexionar o pescozo.

Coloca libros, unha caixa ou outros obxectos se non dispós de elevador de pantalla.


Mantén as costas rectas e apoiadas no respaldo da cadeira.

Os codos deben quedar á altura da mesa; para iso regula a altura da cadeira se é posible.


Podes usar un coxín.


Se traballas con portátil utiliza rato e teclado independente para mellorar a túa postura.


SI



NON


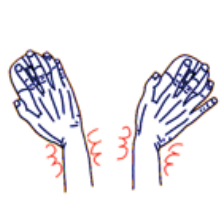
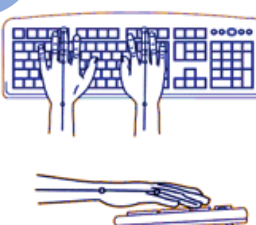





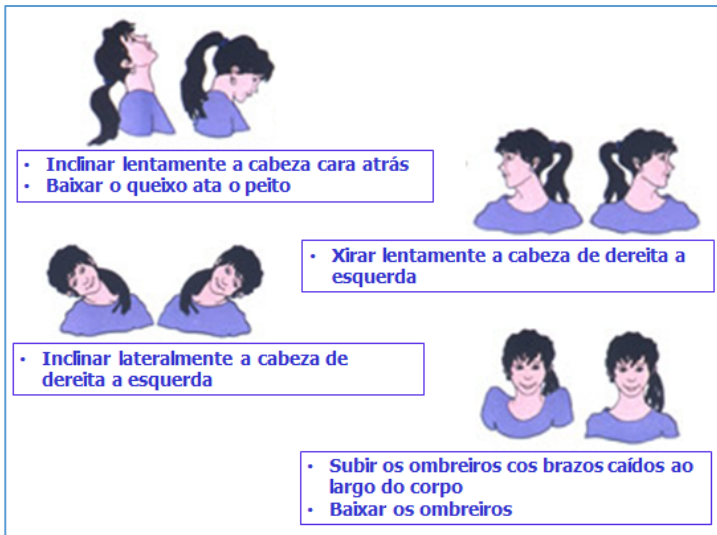


Apoia os pés no chan usa un repousapés se é necesario.

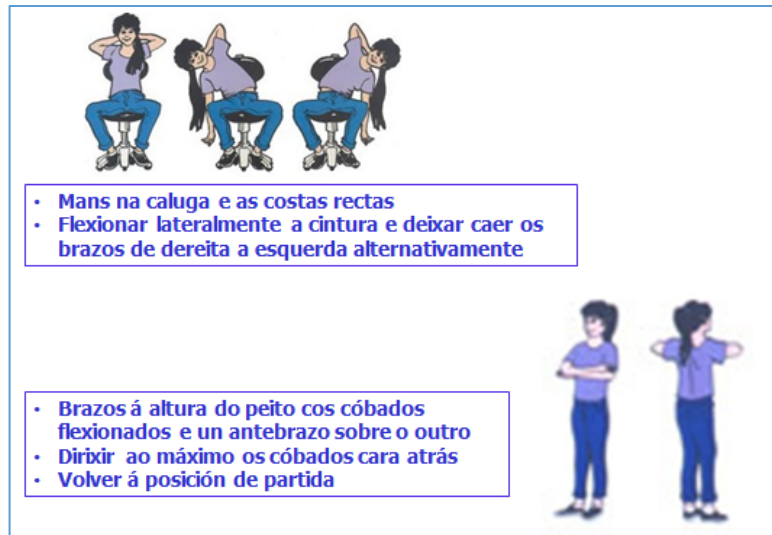
Podes usar unha caixa, unha almofada ou outros elementos.

SI			NON
SI			NON

Os traballos repetitivos, sobreesforzos e/ou posturas forzadas poden producir lesións temporais ou permanentes de músculos, nervios, ligamentos e tendóns, para evitalo fai pausas e realiza os seguintes exercicios de mobilidade articular (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo INSST):



- Inclinar lentamente a cabeza cara atrás
- Baixar o queixo ata o peito
- Xirar lentamente a cabeza de dereita a esquerda
- Inclinar lateralmente a cabeza de dereita a esquerda
- Subir os ombreiros cos brazos caídos ao largo do corpo
- Baixar os ombreiros



- Mans na caluga e as costas rectas
- Flexionar lateralmente a cintura e deixar caer os brazos de dereita a esquerda alternativamente
- Brazos á altura do peito cos codos flexionados e un antebrazo sobre o outro
- Dirixir ao máximo os codos cara atrás
- Volver á posición de partida



- Póñase en crequenas e lentamente achegue a cabeza o máis posible aos xeonllos
- Sente nunha cadeira, separe as pernas, cruce os brazos e flexione o seu corpo cara abaixo
- Apoie o seu corpo sobre a mesa
- Poña as súas mans nos ombreiros e flexione os brazos ata que se xunten os codos

✓ CUALQUERA MOMENTO É BO PARA FACER EXERCICIO!!!