

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

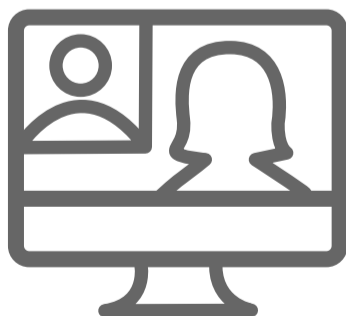


Crea rutinas y horarios



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