

RECOMANACIONS PREVENTIVES PER AL TELETREBALL

Encara que estiguem treballant des de casa, hem de tenir present la nostra salut. Tinguem present alguns aspectes que ens ajudaran a organitzar la nostra feina de manera més saludable.



1

Espai de treball

- Intenta treballar en un espai que et resulti còmode i agradable.
- Ventila'l dos o tres cops al dia: abans de començar la jornada, en la pausa del migdia i al vespre.
- Mantingues una temperatura confortable.
- Aprofita al màxim la llum natural; quan no en tinguis prou, ajuda't de la il·luminació de l'espai o d'un llum de sobretaula.



2

Lloc de treball

- En la mesura del possible, utilitza una cadira que et permeti treballar còmodament: l'esquena ben recolzada al respall, els peus plans a terra, els avantbraços en angle de 90 graus quan estan sobre la taula.
- Col·loca l'ordinador de forma que els teus ulls estiguin, aproximadament, a l'altura de l'aresta superior de la pantalla per poder mantenir el coll recte.
- Si utilitzes teclat, ratolí, faristol o altres elements auxiliars, col·loca'ls de forma que estiguin en el rang d'acció dels teus braços, que no t'obliguin a forçar la posició del cos.
- Si has de fer servir un ordinador portàtil, fes pauses curtes i freqüents (per exemple d'un 5 a 8 minuts cada 60 o 90 minuts) per prevenir molèsties derivades de la posició del coll. Si disposes d'un teclat extern, connecta'l i eleva l'alçada del portàtil fins aconseguir que la part superior de la pantalla estigui a la mateixa alçada que els teus ulls.

3

Organització de la feina

- Mantingues la mateixa rutina, com si et desplaçessis al teu centre de treball: dutxa't, esmorza, vesteix-te amb roba còmoda.
- Diferencia clarament el que és jornada de treball del que no. Quan treballis, desconnecta de la resta i viceversa; t'ajudarà a ser eficient en la gestió del teu temps.
- Fixa't un horari de treball i uns objectius que et sigui factibles d'assolir en aquest horari; sigues prudent.
- Si veus que no avances, fes una petita pausa o canvia temporalment d'espai.
- Fes petites pauses, aixeca't, estira't una mica i descansa la vista. Les pauses curtes i freqüents són millors que les llargues i espaiades en el temps.
- Aprofita al màxim els moments de descans i no hi renunciïs.
- Si en acabar la jornada de teletreball no has assolit els objectius que t'havies fixat, valora les causes i tingues-ho en compte a l'hora de planificar l'horari de la propera jornada.