

¿Trabajas temporalmente desde casa?

Dada la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19, algunos empleadores han adoptado el trabajo en casa como una medida preventiva para sus trabajadores.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones como trabajador:

1



Elige un lugar apropiado para trabajar en casa:

- El lugar elegido debe ser tranquilo y libre de distracciones.
- Establece barreras físicas y mentales en la realización de actividades laborales.
- Establece una rutina que te permita cambiar de postura, activar el cuerpo y mente como mínimo cada 2 horas.
- Realiza una programación de actividades diaria.

2



Conserva una postura adecuada:

- Revisa el mobiliario doméstico y realiza ajustes que te permitan controlar y prevenir molestias.
- Aprovecha los recursos disponibles en casa.
- Evita posiciones de encorvamiento que causen dolor de espalda o sensación de cosquilleo en las piernas.
- Procura utilizar una silla que te permita en lo posible tener el codo a la altura de la mesa.
- Evita la tensión en las piernas, asegúra que estén firmes y apoyadas, adapta algún apoyo para los pies, si es necesario.
- Ajusta el borde superior del monitor o portátil a la altura de los ojos.



Para el caso de los portátiles se sugiere adoptar un teclado y mouse periférico con el fin de mejorar la postura.

3



Manejo de correo electrónico y reuniones virtuales:

- El correo institucional debe ser utilizado para fines laborales.
- Ten en cuenta los lineamientos de tu empresa para realizar el manejo de la información.
- Si tienes una videoconferencia utiliza ropa adecuada, mantén contacto visual y cierra los programas que no necesites.
- Verifica la conectividad y ajusta el micrófono en MUTE cuando no esté hablando.
- Toma nota atenta a las conclusiones, compromisos y tareas.

Recuerda :

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es el autocuidado, el adecuado lavado de manos, la limpieza de sitios de trabajo, el cuidado personal y de quienes te rodean.

www.axacolpatria.co