



# CONSEJOS PREVENTIVOS PARA EL TELETRABAJO

- Consulta con tu empleador sobre las medidas de control en cuanto a seguridad y salud ocupacional a implementar en tu casa.
- Consulta con tu empleador si dispone de herramientas para identificar condiciones de riesgo y la forma de reportarlas.
- Otorga las facilidades para la que el empleador gestione aspectos relacionados con accidentes y enfermedades profesionales en tu hogar.



## ¿QUÉ ES RECOMENDABLE TENER PRESENTE CUANDO TRABAJAS DESDE TU HOGAR?

- Procura aislar fuentes de ruido externo (tráfico del vecindario, visitas de vecinos, niños jugando, etc).
- Mantén tu espacio de trabajo ordenado para evitar caídas y golpes.
- Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estés trabajando ya que se podrían derramar y provocar una quemadura.
- Utiliza las pausas de trabajo para consumir alimentos.
- Establece reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad (novedades, métodos de trabajo, problemas, etc.) para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimiza el riesgo de aislamiento.

- Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.
- Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración, como por ejemplo una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar, etc.).
- Separa el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa.



### RECUERDA:

- El seguro te cubre en accidentes a causa o con ocasión de trabajo. Ten especial cuidado con algunas labores de hogar que puedan ocasionarte un accidente.
- Se consciente de qué tarea eres capaz de desarrollar en modalidad de teletrabajo, sin generar riesgos que puedan afectarte a ti y tu familia.