

Claves para realizar el teletrabajo con seguridad

Presta atención a los riesgos en casa.

Revisa las conexiones eléctricas y ten ojo con hervidores y líquidos calientes en tu espacio de trabajo.

Revisa la aislación.

Las filtraciones por rendijas o aberturas pueden hacer perder el 25% del calor.

Crea espacios libres de estrés, definiendo horarios de trabajo.

Trata de no mirar o responder correos fuera de horario y fijate metas realistas para cumplir de acuerdo a tu capacidad.

Considera los factores ergonómicos para evitar lesiones,

como tu postura en la silla, la altura de la pantalla y el apoyo en los pies.

