

RECOMANACIONS EN EL TELETREBALL



ENTORN DE TREBALL

Crea un espai de treball còmode amb **il·luminació**, millor natural; **temperatura** comfortable i **ventilació** adequada. Procura que el **soroll** sigui el més baix possible

EQUIP DE TREBALL

Situa la part superior de la **pantalla** a l'alçada dels ulls i manté una distància de 60 a 80 cm. Amb el **portàtil**, si és possible, utilitza un teclat i ratolí independent i un suport per elevar la pantalla



MOBILIARI

Utilitza una **taula** amb espai suficient i espai lliure per a les cames. Si disposes d'una **cadira** ergonòmica, ajusta els diferents dispositius (alçada, inclinació...)

ORGANITZACIÓ

Planifica les tasques a diari. Fixa't un **horari** d'inici i de fi i realitza **pauses** durant la jornada



COMUNICACIÓ

Manté el contacte amb els **companys** i **responsables**

HÀBITS SALUDABLES

Segueix una **alimentació saludable** i al final de la jornada fes **exercici físic**

