

¿Trabaja 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.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones como trabajador:

1



Elija un lugar apropiado para trabajar en casa:

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

2



Conserve una postura adecuada:

- Revise el mobiliario doméstico y realice ajustes que le permitan controlar y prevenir molestias.
- Aproveche los recursos disponibles en casa.
- Evite posiciones de encorvamiento que causen dolor de espalda o sensación de cosquilleo en las piernas.
- Procure utilizar una silla que le permita en lo posible tener el codo a la altura de la mesa.
- Evite la tensión en las piernas, asegure que estén firmes y apoyadas, adapte algún apoyo para los pies, si es necesario.
- Ajuste 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.
- Tenga en cuenta los lineamientos de su empresa para realizar el manejo de la información.
- Si tiene una videoconferencia utilice ropa adecuada, mantenga contacto visual y cierre los programas que no necesite.
- Verifique la conectividad y ajuste el micrófono en MUTE cuando no esté hablando.
- Tome nota atenta a las conclusiones, compromisos y tareas.

Recuerde:

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 lo rodean.

www.axacolpatria.co