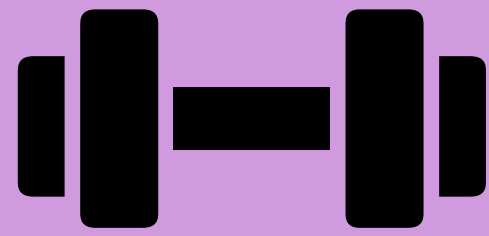
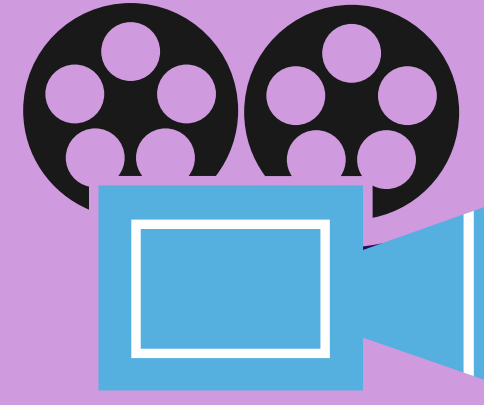


# MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL TELETRABAJO

## DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO

- Organiza tu espacio, déjalo limpio y ordenado.
- Mantén tu rutina.
- Planifica tu trabajo.
- Realiza pausas y respeta las comidas.
- Contacto con equipo.



## FUERA DE LA JORNADA LABORAL

- Mantén actividades de ocio.
- Mantén contacto con tu familia.
- Realiza actividad física.
- Cuida tu salud física y mental.



## TRABAJO CON NIÑOS EN CASA

- Explícales la situación que se vive acorde a su edad.
- Mantén a los niños/as con actividades.
- No los sobrecargues.
- Realizar tareas que impliquen movimiento.

## POSIBLES RIESGOS DEL TELETRABAJO

- Riesgos para la salud mental: estrés, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, temor, estado depresivo.
- Riesgos físicos y cognitivos: problemas de concentración, cefaleas, tensión muscular, fatiga.

