



1. Consejos Teletrabajo. Lugar de trabajo. COVID -19

- Localiza un **lugar exclusivo de la casa** que permita concentrarte en el trabajo libre de interrupciones y distracciones.
 - El lugar que elijas debe estar bien ventilado y disponer preferiblemente de **luz natural** frente a la luz artificial.
 - Coloca la **pantalla** del ordenador perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos. Regula el nivel de luz utilizando las cortinas o estores.
 - Organiza tu **espacio de trabajo** de forma que tengas accesibles los elementos imprescindibles para desarrollar tu tarea.
 - Libera el **espacio debajo de la mesa** para que puedas colocar tus piernas y muslos a 90º o un poco más, con los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés.
- 
- Utiliza una **silla de trabajo** con asiento regulable en altura, que facilite libertad de movimientos y respaldo reclinable con altura ajustable. Se recomienda que la silla disponga de apoyabrazos regulables.
 - En posición sentada mantén tu **espalda recta** apoyando la zona lumbar sobre el respaldo. Evita cruzar las piernas y otras posiciones desgarbadas que a largo plazo producen fatiga y lesiones.
 - Si **sales a calle**, cuando vuelvas a casa cámbiate de ropa y lávate las manos o dúchate si lo crees necesario.
 - Mantén el **orden y limpieza** en el domicilio.
 - Los equipos que utilices para el trabajo también deben **desinfectarse** con soluciones hidroalcohólicas y no tienen que ser compartidos con el resto de miembros del hogar.