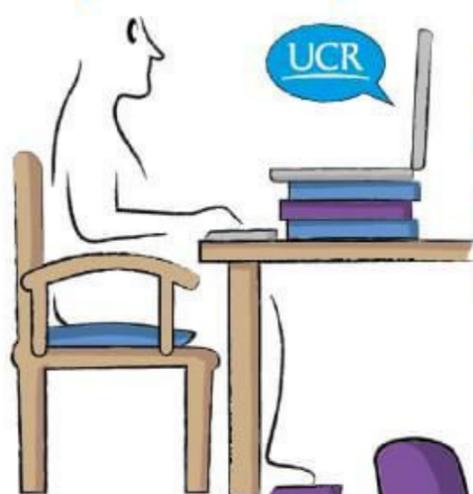


4 Consejos para realizar Trabajo Remoto

Adaptá tu espacio de trabajo



Si no tenés una silla adecuada, buscá la forma para adaptarla y mejorar las condiciones de tu postura.

Utilizá almohadas o almohadones en el respaldo para acomodar la postura.



Usá también alguna caja como reposapiés para que las piernas queden dobladas en un ángulo de 90°.

Elevá la pantalla de tu computadora al nivel de los ojos utilizando libros, revistas o cajas.

Si no tenés una base ajustable o teclado adicional adoptá una posición lo más erguida posible.

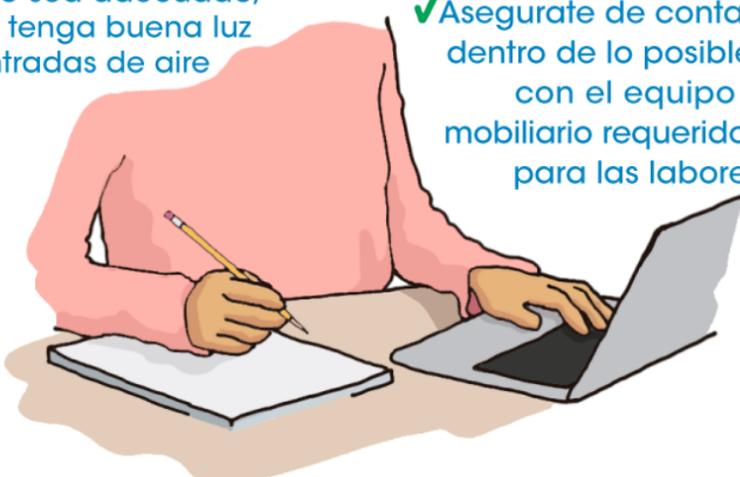


Acondicioná tu espacio de trabajo:



✓ Verificá que el espacio físico sea adecuado, que tenga buena luz y entradas de aire

✓ Asegurate de contar, dentro de lo posible, con el equipo y mobiliario requeridos para las labores



¿Cómo desinfectar el celular, la computadora portátil o la PC?

✓ Limpiar es distinto a desinfectar. Durante la propagación de la enfermedad COVID-19 es necesario desinfectar tanto el celular como la computadora al menos dos veces al día.

✓ Apagá los equipos.

✓ Limpiá todas las superficies, incluyendo cables, con una tela antipelusa mojada en alcohol.



✗ ¡No usés cloro!

✓ Lavate las manos de forma frecuente. Eso ayudará a mantener limpios los equipos con los que trabajás.



Postura correcta frente a la computadora

Colocá la cabeza y cuello en posición recta. Los hombros deben estar relajados y paralelos al plano frontal.

Mantené los codos pegados al cuerpo y flexionados en un ángulo de 90°.

Formá un ángulo de 90° entre los muslos y la espalda.

Colocá las piernas ligeramente abiertas, formando un ángulo de 90° con las rodillas



Mantené la columna recta y apoyada en el respaldo. El tronco también debe estar recto.

Poné los antebrazos, las muñecas y las manos en línea recta. Es recomendable utilizar un reposamanos.

Verificá que haya holgura entre el borde del asiento y las rodillas.

Mantené la planta de los pies apoyada en el suelo o sobre un reposapiés.