



# **RECOMANACIONS PER AL TELETREBALL**

## ***i* NO TREBALLEU EN PIJAMA**

Vestiu-vos per treballar amb roba còmoda però que sigui diferent a la de dormir.

## ***i* CANVIEU D'HABITACIÓ**

No treballeu a la mateixa habitació on dormiu. Si pot ser, i quan acabeu l'horari canvieu de lloc.

## ***i* DUTXEU-VOS CADA DIA**

Que no us faci mandra!

## ***i* DEFINIU UN HORARI**

Definiu que estareu davant de l'ordinador com qualsevol jornada de feina normal, i respecteu-ho.

## ***i* NO DINEU DAVANT L'ORDINADOR**

Airegeu-vos i feu els àpats a un espai diferent.

## ***i* FEU DESCANSOS**

Descanseu com a la feina presencial: per esmorzar, per menjar alguna cosa... però no per altres feines (bugada, cuinar, plantar...).

## ***i* AIXEQUEU-VOS**

Cada 30 o 40 minuts és recomanable aixecar-se i caminar una mica per a no saturar-vos.

## ***i* ESTEU TREBALLANT**

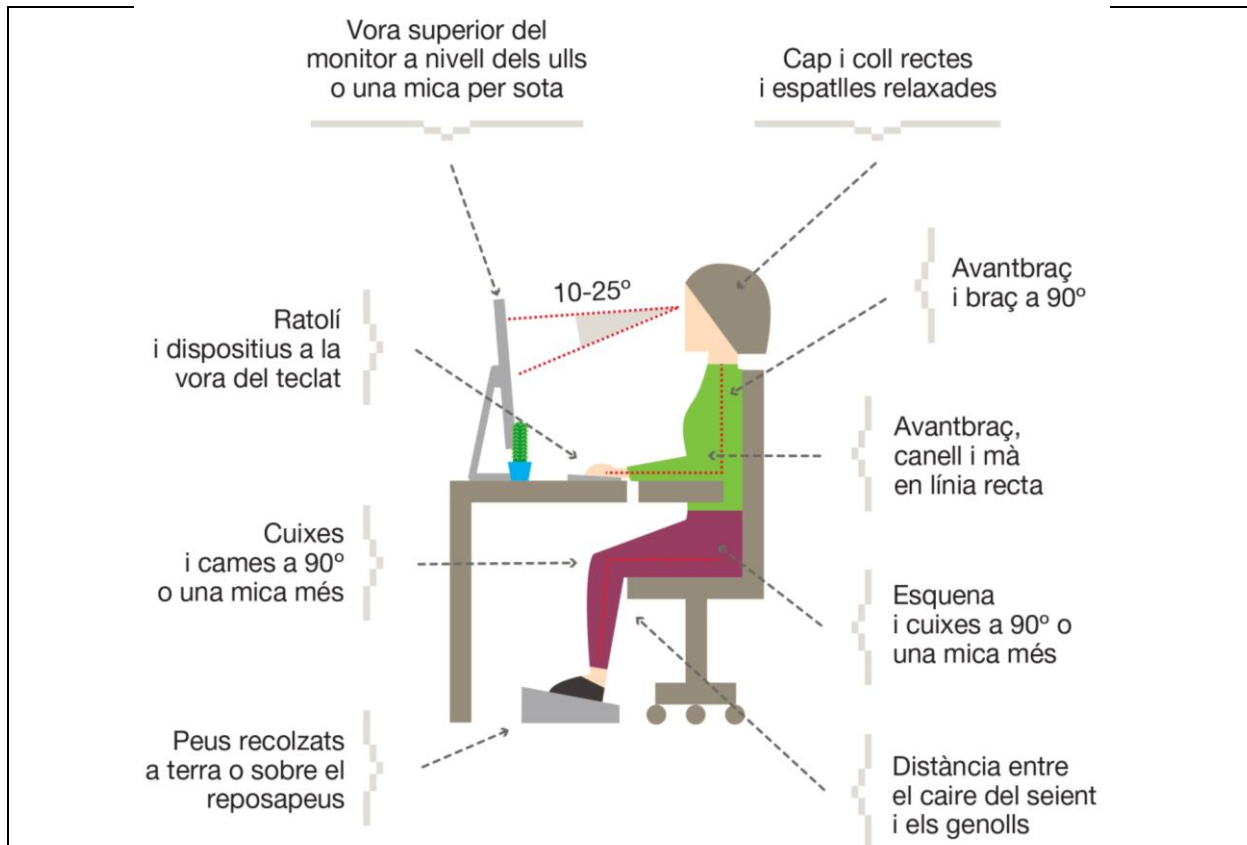
Digueu que esteu treballant, i no que esteu a casa: en la nostra cultura, sembla que ser a casa sigui un regal, però esteu fent la vostra feina.

## ***i* I EL CAP DE SETMANA...**

No estigueu en el mateix entorn de teletreball: diferencieu els espais de treball amb els de descans i lleure, sempre que es pugui.



## Davant l'ordinador, vigila la postura.



### ■ Exercicis de relaxament.

Per eliminar les tensions musculars i millorar el nivell de benestar, cal fer diàriament els exercicis següents. Cal repetir cada exercici cinc cops.

#### Coll i espatlles



#### Braços, esquena i cames



#### Mans i canells

