

## RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TELETRABAJO DESDE CASA ANTE ESTA CRISIS PROVOCADA POR EL CORONAVIRUS

Antes de empezar con el teletrabajo es importante comunicar a los demás miembros de la familia o compañeros de vivienda la necesidad de que se respeten los espacios durante el tiempo en que debemos trabajar desde casa, de no ser así no sólo no se podrá trabajar adecuadamente sino que también afectará negativamente a la convivencia. Esto puede implicar modificar ciertas rutinas del hogar o coordinar nuevas pautas de convivencia.

Distinguimos dos tipos de recomendaciones, unas relativas a la higiene personal y del entorno y otras relativas al trabajo:

### Dentro de las medidas dirigidas a una higiene adecuada:

- No te quedes en pijama, aséate y ponte una ropa adecuada y cómoda para trabajar.
- Si vienes de la calle, cámbiate de ropa y límpiate las manos. Dúchate si lo crees necesario.
- Extremar el orden y la limpieza, sobre todo en superficies con alto riesgo de favorecer la transmisión.
- Los equipos de trabajo debe usarlos solo la persona que realice teletrabajo.
- Los equipos de trabajo deben desinfectarse, después de su uso, con soluciones hidroalcohólicas.
- No dejar que el resto de miembros del hogar entre en contacto con los equipos de trabajo.



### Dentro de las medidas dirigidas a una forma de trabajo adecuado:

- Haz un espacio de trabajo exclusivo para ello, así evitarás las distracciones.
- El espacio debe tener una iluminación adecuada (200-500 lux) y las dimensiones que te permitan poder colocar el material ofimático necesario.
- Mantén la zona despejada, deja cerca de ti únicamente lo que realmente necesites.

- Haz un plan con tus tareas pendientes, fíjate plazos y objetivos con un calendario.
- Establece horarios con sus momentos de descanso.
- Utiliza equipos de la empresa siempre que sea posible.
- Utiliza solamente el móvil de trabajo (en caso de tenerlo), dejando a un lado el personal.
- Evita usar redes Wi-Fi públicas o de terceros.
- Cuidado frente al phishing: no accedas a enlaces de correos sospechosos.
- Accede a sitios web que utilizan https. La 's' significa que la conexión es segura.
- Cuida las contraseñas, no las expongas en redes no seguras.
- Actualiza los sistemas y aplicaciones.
- Utiliza antivirus en tus equipos de trabajo.
- Realiza copias de seguridad periódicamente.