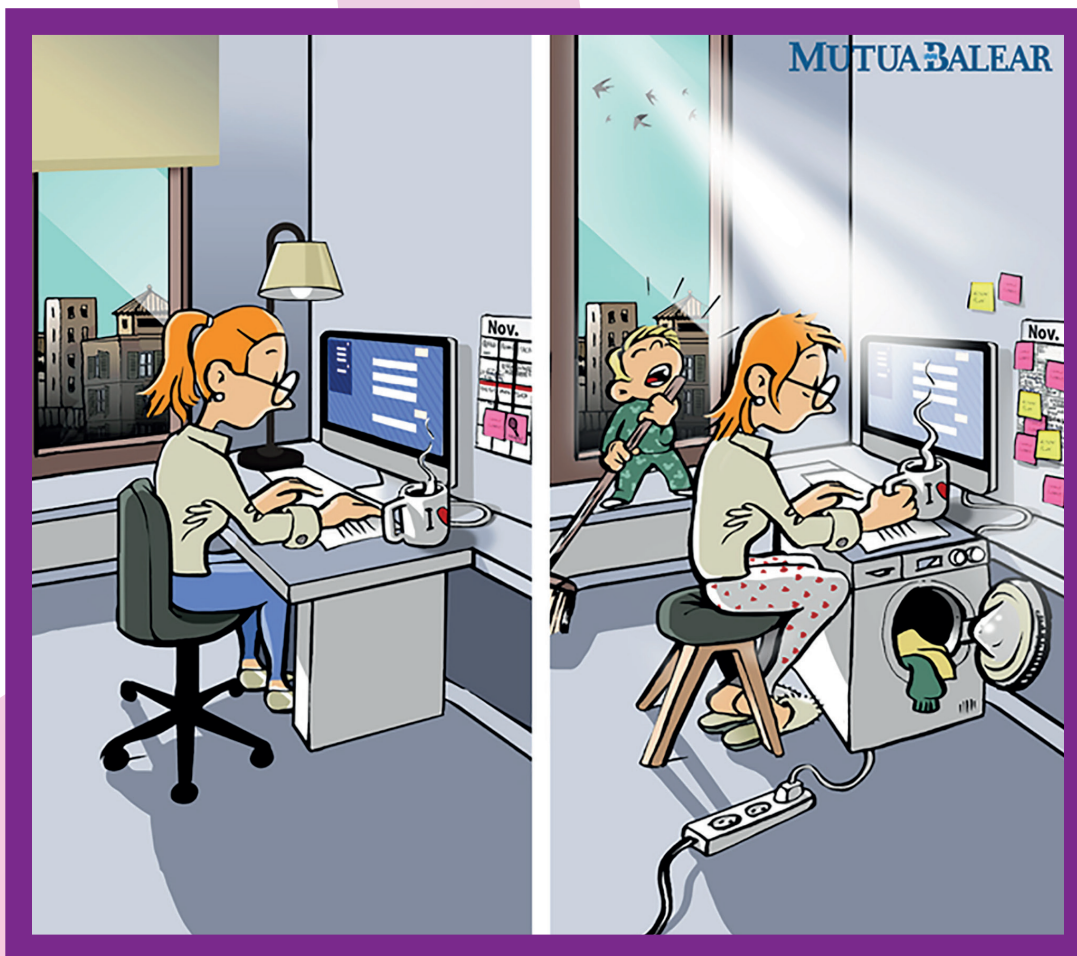


Tres Minutos

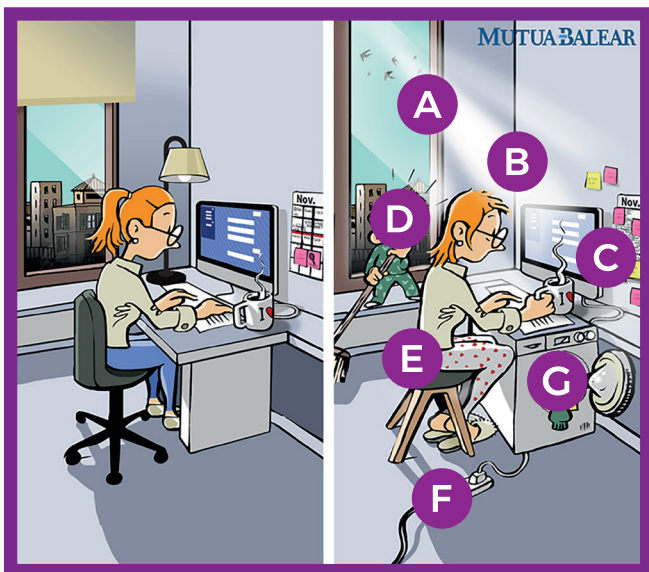
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

Descubre las diferencias teletrabajando

Marca, en el dibujo inferior, las diferencias en el teletrabajo



Para aprender no mires la respuesta: cuando imprimas dobla en la línea de puntos.



SOLUCIÓN

- A** Coloca el escritorio en perpendicular a la ventana y recuerda que la ventana debe tener cortinas para poder regular la luz.
- B** Complementa la luz natural con luz artificial adecuada. El nivel de iluminación recomendado para las tareas con exigencias visuales altas es de 500 lux.
- C** Es importante que incluyas descansos en la organización de tus tareas.
- D** Instálate en un espacio en el que no haya distracciones ni interrupciones externas.
- E** Debes poder regular la altura y la profundidad de la silla, que, además, debe contar con 5 puntos de apoyo.
- F** No coloques los cables y alargadores en zonas de paso.
- G** La mesa debe tener el espacio suficiente para que adoptes una posición cómoda con las piernas flexionadas en un ángulo de 90°.

Entra en tresminutos.es y descubre más juegos para mejorar tu cultura preventiva

FICHA D12



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MUTUA BALEAR

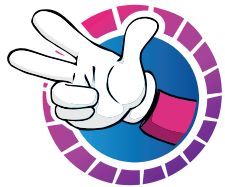
mutuabalea.es
elautonomo.es

cuidamostusalud.org
tresminutos.es



SÍGUENOS EN

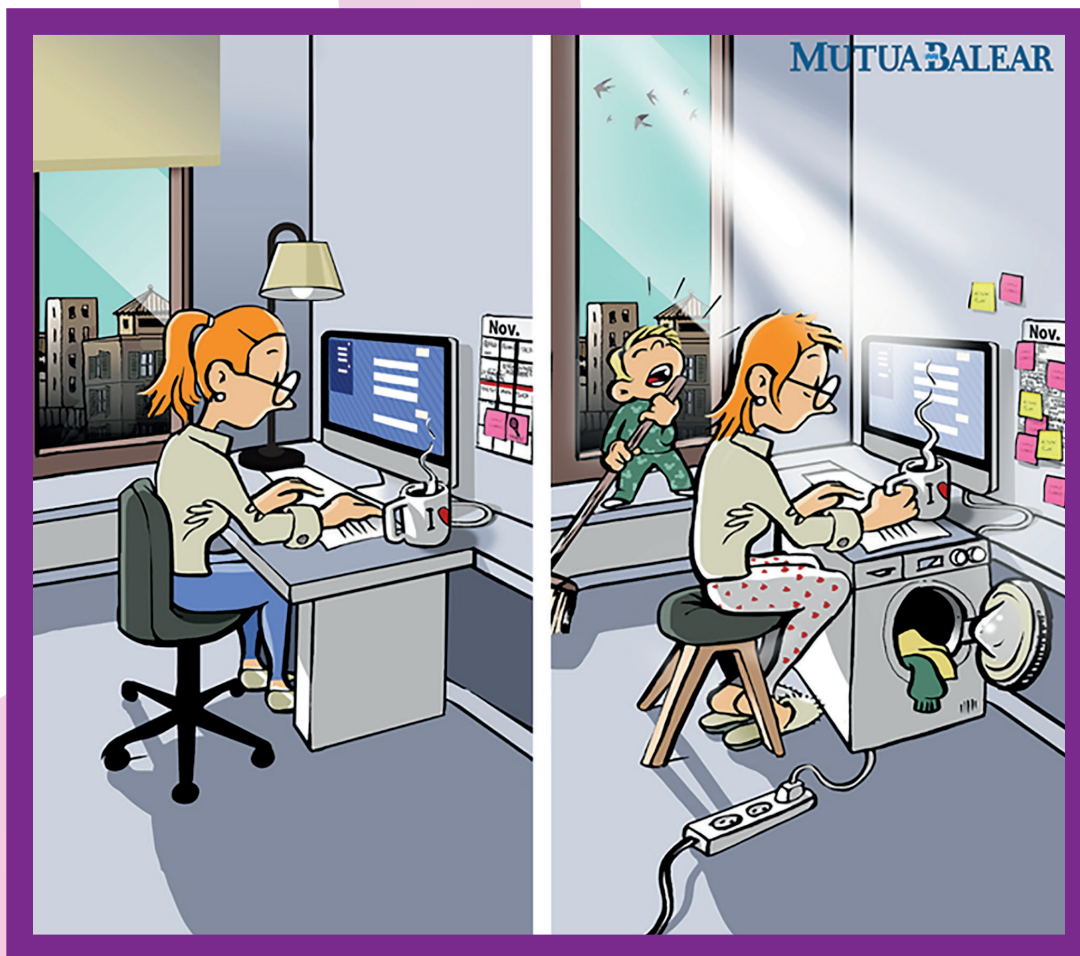
900
173
174



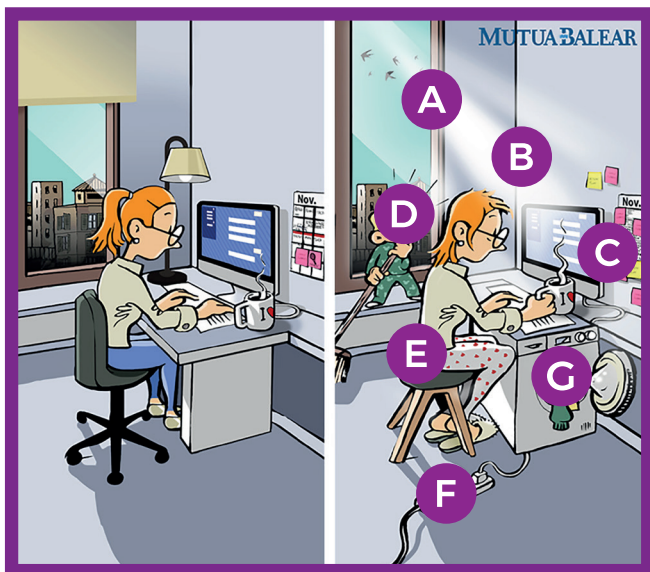
Tres Minutos
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

Troba les diferències teletreballant

Marca, en el dibuix inferior, les diferències al teletreball



Per aprendre, no miris la resposta. Quan hagiis imprès la fitxa, doblega-la per la línia de punts.



SOLUCIÓ

- A** Col·loca l'escriptori en perpendicular a la finestra i recorda que aquesta ha de tenir cortines per poder regular la llum.
- B** Complementa la llum natural amb llum artificial adequada. El nivell d'il·luminació recomanat per a les tasques amb exigències visuals altes és de 500 lux.
- C** És important que incloguis descansos en l'organització de les teves tasques.
- D** Instal·la't en un espai en el qual no hi hagi distraccions ni interrupcions externes.
- E** Has de poder regular l'altura i la profunditat de la cadira, que, a més, ha de comptar amb 5 punts de suport.
- F** No col·loquis els cables i allargadors en zones de pas.
- G** La taula ha de tenir l'espai suficient perquè adoptis una posició còmoda amb les cames flexionades en un angle de 90°.

Entra a tresminutos.es i descobreix més jocs per millorar la teva cultura preventiva

FITXA D12



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MUTUA BALEAR

mutuabalea.es
elautonomo.es

cuidamostusalud.org
tresminutos.es



SEGUEIX-NOS

900
173
174