

# Recomendaciones generales para el Teletrabajo

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia mediante la utilización de las TIC en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador (OIT)

- Evalúa, junto a tu empleador, un sector de tu residencia que sea el más propicio para el desarrollo de tus labores.
- Consulta a tu empleador modo de evaluar las condiciones de riesgo y de reporte.
- Facilita la gestión por parte de tu empleador de las condiciones de seguridad y salud ocupacional de tu espacio de trabajo.



## Consideraciones para trabajar desde tu hogar

### • Espacio de trabajo:

- Mantén tu espacio de trabajo ordenado para evitar accidentes.
- Evita consumir alimentos o líquidos que por derrame pudieran ocasionar un accidente.
- Considera la necesidad de tener un lugar aislado que impida que tu vida laboral se combine con la familiar, para evitar sobrecarga.
- Procura que las condiciones de ventilación e iluminación sean las adecuadas para desarrollar tu labor.

### • Horarios:

- Define con anterioridad horarios para desarrollar reuniones periódicas con tus jefaturas y tus pares.
- Define previamente pausas de trabajo que te permitan también alimentarte, hidratarte u otros.
- Aún cuando sea en el trabajo es importante respetes los horarios de entrada, salida y de almuerzo.
- Ante síntomas de fatiga, ponte de pie, hidrátate de ser necesario y procura darte una pausa activa.