

EL TELETRABAJO

Nuestro nuevo gran desafío

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LA TAREA DE MANERA MÁS ORDENADA Y SATISFACTORIA



TRABAJAR DESDE CASA

Uno de los puntos más importantes para que puedas trabajar en casa, es que cuentes con herramientas apropiadas, una computadora y acceso a internet.



ESPACIO TRANQUILO Y LUMINOSO

Encontrá un espacio tranquilo y luminoso para trabajar, y que idealmente solo se use solo para eso.



MANTENÉ TUS HORARIOS HABITUALES

Comenzá y termina el día a la misma hora que normalmente lo harías en tu oficina o lugar de trabajo.



AGENDA DE TAREAS Y PRIORIDADES

Usá una agenda para establecer tareas y prioridades.



DESCANSO Y VIDA PERSONAL

Desconecta del trabajo en horarios específico para descansar o hacer cosas de tu vida personal.



DESINFECTÁ TU ÁREA DE TRABAJO

Desinfecta todos los días: celulares, mouse, teclado y área de trabajo.



LUGAR DE TRABAJO ORDENADO

Mantené tu lugar de trabajo ordenado y que otros elementos de la casa no lo invadan.



RESPECTÁ LAS HORAS DE SUEÑO

Acostate y despertate en un horario razonable para dormir lo suficiente.



LLEVÁ UNA RUTINA DIARIA

Llevar a cabo una rutina nos organiza.



CONTROLÁ EL TIEMPO DE TUS ACTIVIDADES

Controlá el tiempo programando tus actividades en función de otras responsabilidades personales.



REPARTI TAREAS DOMÉSTICAS

Es importante repartir las tareas domésticas de forma equitativa, evitando que recaigan desproporcionadamente sobre una sola persona.



FORTALECÉ TUS VÍNCULOS SOCIALES

Fortalece tus vínculos. Buscá momentos de intercambio social por videollamadas.

Fuente: Superintendencia de Riesgos del Trabajo



RECONQUISTA
ASEGURADORA DE RIESGOS DEL TRABAJO S.A.

www.reconquistart.com.ar

EMERGENCIAS POR COVID-19

107 CABA

148 PROV. DE BS.AS.

0800 222 1002 PARA TODO EL PAÍS