



Lembra! Xuntos, podemos facer do teletraballo
un lugar seguro e saudable

Riscos no teletraballo

Recomendacións para un
teletraballo cómodo, seguro e
equilibrado

Co financiamento de:

Riscos no teletraballo e recomendacións

O teletraballo converteuse nunha modalidade cada vez máis habitual, ofrecendo **vantaxes** como a flexibilidade horaria, unha mellor conciliación entre a vida laboral e persoal, e a redución de desprazamentos. Non obstante, tamén **pode presentar retos** no ámbito da **saúde física, mental e da seguridade laboral**.

Problemas ergonómicos derivados dunha configuración inadecuada do espazo de traballo, o sedentarismo ou o uso prolongado de equipamentos non adaptados poden afectar a saúde física. Á vez, o illamento social e a falta de separación clara entre os ámbitos laboral e persoal poden incrementar os niveis de estrés e diminuír o benestar emocional.

Adoptando **boas prácticas e medidas específicas**, como a creación dun espazo de traballo ergonómico, pausas activas ou unha comunicación fluída, o teletraballo pode transformarse nunha modalidade segura, eficiente e satisfactoria. Aplicar estas recomendacións é **clave para lograr unha experiencia laboral equilibrada e produtiva**, garantindo a saúde e o benestar das persoas traballadoras.

Coida da túa saúde tamén dende a casa:
teletraballa con seguridade

01 >

Ergonomía

Espazo adecuado: Busca un lugar tranquilo, ordenado e iluminado

Mobiliario correcto: Utiliza unha cadeira ergonómica e unha mesa cunha altura adecuada

Postura correcta: Mantén costas rectas, pés apoiados, evita tensións, apoia codos e bonecas

Descansos frecuentes: Levántate e móvete cada hora e fai descansos da vista cada 20 minutos



Saúde mental

Desconexión dixital. Evita revisar emails ou mensaxes do traballo fóra do horario laboral

Establece límites claros entre traballo e vida persoal. Establece uns horarios de traballo e evita traballar en exceso

Promove unha **boa comunicación** dentro do equipo

Busca axuda se te sentes atarefado

Coida a túa saúde física e mental: Practica exercicio, técnicas de relaxación, etc

02

03 >

Seguridade

Protexe o teu equipo e os teus datos, e mantén actualizado o software

Utiliza **contrasinais seguros**, non os compartas e cámbiaos con regularidade

Ten **coidado coas ligazóns e arquivos adjuntos** e verifica a identidade dos remitentes dos correos electrónicos que recibas

