



Instituto de
Seguridad
Laboral
Ministerio del Trabajo
y Previsión Social

Gobierno de Chile

SI ESTÁS REALIZANDO TRABAJO REMOTO DESDE TU CASA, SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA UNA JORNADA SANA Y SEGURA:

→ AL COMENZAR EL DÍA:



- No trabajes desde la cama. Esto evitará que adoptes malas posturas, las que pueden generar dolencias en la zona cervical.
- Consume alimentos fuera del espacio establecido para el trabajo.
- Mantén limpio y ordenado el lugar donde vas a trabajar.
- Establece horarios para pausas y realiza ejercicios compensatorios de estiramiento y elongaciones. Si tienes niños/as, súmalos a esta actividad.

→ DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO CUIDA TU POSTURA, ESTO TE AYUDARÁ A EVITAR ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS:

- Mantén tu espalda apoyada (sobre respaldo o cojín).
- Coloca antebrazos sobre un mueble, y ojalá con cojines que cumplan la función de apoyabrazos.
- Mantén tu cabeza mirando al frente, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.
- Utiliza, en lo posible, teclado y mouse anexos al computador portátil.



→ AL TERMINAR EL DÍA:



- Cierra correos, páginas y programas, y apaga el computador.
- Muévete hacia otro lugar de la casa.
- Si tienes niños/as, realicen juntos una actividad que te desconecte del trabajo.

Ante cualquier reclamo, apelación, denuncia o disconformidad, Ud. puede dirigirse a la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

Contacto

oirs.isl.gob.cl
600 586 90 90

Sigue nuestras redes:

