

COCO FLASH



TELETREBALL AMB SEGURETAT

Al nostre Ajuntament quasi 1000 companys/es estem realitzant teletreball. Amb la situació d'emergència i confinament no s'ha pogut realitzar una planificació de la implantació d'aquest sistema de treball. Us acompanyem algunes recomanacions per tal que incrementeu la vostra seguretat en el teletreball, tot i ser coneixedors que no a totes les llars son de facil aplicació.

Buscar un lloc amb una bona il·luminació.

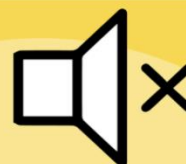


28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

L'espai seleccionat ha de tenir una bona llum natural. La llum és un element fonamental de productivitat. Cuidar d'aquest aspecte potència el benestar, augmenta la creativitat i facilita el desenvolupament de les tasques de forma més àgil i eficaç.

Tamisar la llum solar en funció de l'orientació de la façana, aprofitar els patis o utilitzar plans de vidre per a permetre el seu pas als racons més foscos, són algunes de les solucions que permeten optimitzar la il·luminació natural a favor d'espais més eficients.

Condicionar un espai silencios.



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

Està demostrat que l'exposició a un nivell excessiu de soroll està directament relacionada amb problemes de salut, així com amb complicacions en l'aprenentatge i la cognició. És bàsic que el lloc per a estudiar o treballar no sigui sorollos perquè inciti a la concentració. L'habitació o un estudi serien perfectes.

Estar canviant d'espai al llarg del dia per a estar amb més gent de la família no és gens recomanable ja que són llocs amb molt de soroll i on es dispersen amb major facilitat.

Emprar taules i cadires confortables



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

És important comptar amb una taula i una cadira adequades per a la labor que s'ha de realitzar i amb capacitat per a tots els elements que es vagin a necessitar. La comoditat i l'ergonomia han de ser factors claus a l'hora de buscar el mobiliari per a estudiar i teletreballar.

Una taula que s'adapti en grandària i altura i una cadira que cuidi l'esquena i faciliti una postura adequada.

Dotar de versatilitat a l'espai.



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

Tenir un entorn on poder desconnectar és imprescindible. Una opció molt confortable passa per crear un espai polivalent on poder canviar de tasca, des de poder llegir un llibre fins a realitzar exercici.

En aquest cas, el mobiliari polivalent amb connectivitat i desplaçable, és molt pràctic.

Realitzar una planificació d'horaris.



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

Mantenir una rutina i ordre és essencial per a conciliar l'harmonia i eficàcia familiar.

És molt important planificar i seguir horaris. Aixecar-se a la mateixa hora, iniciar el treball i finalitzar quan correspon, mantenir horaris d'oci o exercici físic entre altres...

Relacionar-se amb els companys



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

Dins de les rutines programades al llarg de la jornada és important dedicar temps a l'oci i a mantenir vincles socials actius.

Mantenir el contacte diari amb una xarxa de suport, ja siguin familiars, amics o gent estimada, atenuarà el sentiment d'aïllament.

Ventilar l'habitació i optimitzar la temperatura.



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

El confort tèrmic depèn de l'equilibri entre l'activitat física, la vestimenta, la humitat relativa, la temperatura i la velocitat de l'aire. Una ventilació i temperatura adequades augmentaran el confort i rendiment dels seus ocupants.

Usar els recursos tecnològics adequats.



28 abril
Dia internacional de la Seguretat i la Salut en el treball

En aquests moments en els quals s'està treballant a distància, amb videoconferències i connectat gran part del temps, és essencial comptar amb uns recursos apropiats tecnològics, que permetin el treball sense cap mena d'inconvenients.

DEUTE COMPLEMENT EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

ABRIL 2020

E	608,41 €	C2	672,26 €	C1	744,49 €	A2	919,88 €	A1	1.125,26 €
---	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	------------