

Consejos prácticos para el trabajo en remoto

Las recientes medidas impuestas en España por COVID-19 implican para muchas personas un cambio de escenario del lugar de trabajo. La UFV se ha organizado para seguir prestando la actividad en remoto desde los domicilios y por este motivo os facilitamos esta información. El domicilio es el nuevo espacio de trabajo y te ayudamos a que sea un entorno seguro y saludable.

1 TRANSFORMA

Es importante separar el tiempo de trabajo y de descanso. Elige un espacio en casa para trabajar, si es posible diferente de los espacios comunes.

3 COMUNÍCATE

Utiliza las herramientas facilitadas por la UFV y los canales de comunicación que te ayuden a mantener el vínculo con los compañeros.

¡MUÉVETE!

La actividad física regular es aún más importante en estos momentos. Planifica tu rutina diaria sin olvidar estas etapas: calienta, entrena, recupera y estira.

ORGANÍZATE

Aséate, vístete de manera cómoda, marca un horario de inicio y fin de jornada y haz los descansos que harías habitualmente en el campus.

4 CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Establece horarios y rutinas de comidas. Elabora un menú semanal variado y equilibrado, te ayudará a comer sano y también a hacer una compra responsable.

EVITA RIESGOS

¡Cuida tu espalda!

- ✓ Mantén una **postura correcta**. Evita encorvar la espalda.
- ✓ **Apoya los pies** en el suelo o coloca un banquito o caja que haga la función de reposapiés.
- ✓ Realiza **pequeñas pausas** y **estira los músculos** en los descansos.
- ✓ Intenta dejar 10 cm. entre el borde de la mesa y el teclado.
- ✓ Si no dispones de pantalla, teclado y ratón independientes realiza pausas y estiramientos más frecuentes.

📺 [Vídeo: Uso de dispositivos electrónicos](#)

📺 [Vídeo: Uso del ordenador](#)

¡Descansa la vista!

- ✓ Deja una distancia entre los ojos y la pantalla de entre 55 y 60 cm.
- ✓ **Evita deslumbramientos, reflejos o sombras** en la pantalla.
- ✓ **Utiliza flexos** como iluminación localizada, en caso necesario.
- ✓ **Parpadea** de forma frecuente.
- ✓ **Relaja la vista** mirando hacia lugares alejados.
- ✓ Para facilitar la relajación de los ojos, puedes realizar el siguiente **ejercicio**: cierra los ojos durante unos segundos y mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas.

¡Te acompañamos!

Si necesitas escucha y acompañamiento psicológico, espiritual, de salud o relacional accede al Proyecto "Uno más Uno".

www.ufv.es/unomasuno

Si impartes clases, ¡descansa la voz!

- ✓ **Bebe líquidos** en abundancia y no tomes bebidas muy calientes o muy frías.
- ✓ **Evita los irritantes** laríngeos (polvo, humo, tabaco) y busca un espacio sin corrientes y sin ruido para impartir la clase online.
- ✓ **Realiza pausas**, calienta la voz, date un masaje laríngeo hacia arriba durante 5 min. todos los días, evita el carraspeo, no fuerces la voz...
- ✓ **Realiza la respiración de una forma adecuada** (inspiraciones nasales, no bucales).

- ⚠ **Extrema las precauciones al realizar tareas en el domicilio: no sobrecargues enchufes, evita cables por el suelo, no camines con dispositivos u objetos que disminuyan tu campo visual, no cargues peso en exceso.**



¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?



Tenemos la **cobertura de la Mutua Fremap** en caso de accidentes y enfermedades profesionales.

Ante la situación actual por COVID-19 es mejor no acudir directamente a un centro asistencial, contacta con Fremap en el **teléfono de emergencias 900 610 061** y te indicarán las pautas a seguir.

En cuanto sea posible contacta con tu responsable UFV y el servicio de seguridad, salud y bienestar (serviciodeprevencion@ufv.es)

¿Qué debo hacer ante los primeros síntomas?

- ▶ En el domicilio: Ante el inicio de un cuadro clínico compatible con la enfermedad (aunque sea un inicio de sintomatología leve como fiebre, tos, estornudos y/o sensación de falta de aire) no debes acudir a las instalaciones de la UFV.
- ▶ Desde el domicilio, contacta con los servicios sanitarios habilitados:
 - 900 102 112 para la Comunidad de Madrid
 - Centro de salud
 - 112
- ▶ Sigue las recomendaciones y los protocolos de actuación facilitados por los profesionales de Sanidad.
- ▶ Avisa a tu responsable y al servicio de seguridad salud y bienestar.

