



CONDICIONES ÓPTIMAS PARA TU SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REMOTO

Toma en cuenta las siguientes medidas para resguardar tu seguridad y salud mientras realices trabajo remoto o clases virtuales.



Establece y comunica el **horario** de trabajo a tu familia.



El **área de trabajo** debe facilitar la posición de pantalla, el teclado y el mouse.



Ubica tu área de trabajo

(De ser posible, ubica un lugar exclusivo para realizar las labores encomendadas)



Verifica **iluminación**, ruido y **ventilación** adecuados para evitar interrupciones.



Evita tener **bebidas** cerca a los equipos electrónicos.



Identifica y libera de **obstáculos** el recorrido de tu área de trabajo.



Por cada 50 minutos de labores frente a la computadora haz **pausas activas** o de relajación de 5 a 10 minutos.



Revisa las **instalaciones eléctricas** y asegura que estén en buenas condiciones.



Mantén la **limpieza** de los artículos electrónicos y área de trabajo.

[#YoMeQuedoEnCasa](#)