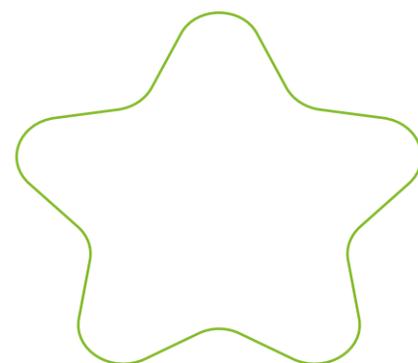




Refuerza tu autocuidado
en este tiempo de trabajo en casa



#mantenladistancia



Cuida tu ergonomía mientras trabajas en casa

Estas recomendaciones te **ayudarán a mantener una postura adecuada** mientras trabajas desde casa, cuidando tu columna vertebral.



Eleva la pantalla al nivel de tus ojos: si utilizas un portátil y no tienes un elevador, usa un par de libros para hacer el trabajo de elevación.



Utiliza una silla de espalda recta: si no cuentas con una silla de oficina, usa una con espaldar recto y coloca un cojín en la zona lumbar.



Mantén tus pies en el suelo y las piernas en un ángulo de 90 grados: esto ayudará a mantener una buena circulación en tus extremidades inferiores durante el tiempo de trabajo.



Evita el exceso de luz en la pantalla: ubícate en un espacio con suficiente luz, pero siempre cuidando la proyección directa de la luz en la pantalla del computador.



Reposa tus muñecas en bordes redondeados o suaves: los bordes filosos o contundentes comprimen los nervios de la mano que pasan por la muñeca, causando múltiples afectaciones. Si tu mesa de trabajo tiene bordes de ese tipo agrega una pequeña toalla doblada para evitar la comprensión.



Realiza al menos 5 minutos de actividad luego de 2 horas de trabajo sentado: puedes caminar y realizar ejercicios de estiramiento ligero para las manos, el cuello y los hombros, **o también puedes aprovechar este tiempo para lavarte las manos.**

Además de estas recomendaciones, recuerda que es muy importante **que limpies tu espacio de trabajo frecuentemente, que laves tus manos mínimo 10 veces al día y que mantengas el distanciamiento social, siguiendo estas medidas de prevención mantendrás el virus fuera de casa.**

Recuerda que todos el contenido de la organización relacionado con el COVID-19, lo podrás encontrar en nuestra sección COVID-19 de la página web en el siguiente link: <https://alianzateam.com/covid-19/>