

Ergonomia en el teletreball



Definició de teletreball

El **treball a distància**, entesa como la feina que es realitza fora dels establiments i centres habituals de l'empresa i del que el teletreball és una subespecie que implica la prestació de serveis amb noves tecnologies, ha sigut objecte de regulació tant en l'àmbit intern com en l'àmbit comunitari i internacional.

El **treball a domicili**, entenent que aquesta modalitat es produeix quan es realitza l'activitat laboral en el domicili de la persona treballadora o en un altre local que aquesta esculli, diferent dels locals de treball de l'empresa, a canvi d'una remuneració amb la finalitat d'elaborar un producte o realitzar un servei conforme a les especificacions de la mateixa.

Fuente: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-11043

✓ Ergonomia correcta

Utilitza una cadira que et permeti **recolzar l'esquena totalment** i asseure't còmodament. La cadira correcta ha de tenir ajustament d'inclinació, alçada i recolzament lumbar graduable.

Utilitza un escriptori que no reflexi la llum

Espai ventilat i amb bona temperatura

Busca un lloc de casa tranquil i amb **llum natural**

Hidrata els teus ulls i beu aigua
Amb freqüència

Regula l'alçada de la cadira per tal que els teus colzes relaxats arribin

Allibera l'espai de sota la taula per tal que puguis **colocar les teves cames i cuixes a 90° o una mica més, amb els peus recolzats a terra o en un reposapeus**

Cada 90 minuts realitza 5 minuts de descans

✗ Ergonomia incorrecta

Evita roba d' "estar per casa" per treballar

Evita mantenir els avantbraços i canells suspesos a l'aire sense cap tipus de recolzament quan utilitzis el ratolí i el teclat.

No treballis al llit o al sofà, el teu nivell de concentració serà menor i inclús t'induirà a la somnolència

Apaga l'ordinador al final de la jornada

Evita emmagatzemar aliments a la taula de treball que ens puguin distreure de la nostra feina i **consumir aliments poc saludables** que puguin ser perjudicials per la nostra salut

Separa els temps de descans i feina

Evita treballar en un espai brut i desordenat

Conseqüències d'un mala posició

- > Dany a la vista
- > Dolor al coll
- > Dolor a l'esquena
- > Mal de cap
- > Patologia a nivell de canell (túnel carpià)
- > Fatiga
- > Estrès



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalia Nacional d'Ortopèdia