

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



¿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)

Espacio web COVID 19

Recoge las novedades publicadas, en especial todas aquellas que afectan al personal UFV. En este espacio podrás consultar los últimos comunicados dirigidos a la comunidad universitaria y los recursos que hemos puesto a tu alcance para agilizar las gestiones y facilitar la nueva forma de trabajar.

[Información COVID 19 a Personal UFV](#)

Podrás consultar la actualidad COVID-19 a través de canales oficiales, solicitar autorización de desplazamiento en aquellos casos en los que sea imprescindible acudir al campus, comunicar incidencias de salud originadas por el coronavirus para un seguimiento adecuado y consultar las recomendaciones preventivas divulgadas.

[Acceso a protocolos y formularios COVID 19](#)

Súmate al reto y quédate en casa
#QuedateEnCasa