



TELETRABAJO

Según la **Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia**, Teletrabajo es una modalidad de trabajo a distancia que se realiza mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (PRL) EN EL TELETRABAJO

- Ergonomía adecuada
- Buen ambiente
- Pausas activas
- Desconexión digital
- Soporte técnico
- Participación



BUENAS PRÁCTICAS EN TELETRABAJO

Cuida tu postura y tu bienestar. Haz pausas. Organiza tu jornada y respeta tu derecho a la **desconexión digital**.

Espacio de trabajo:

Cómodo, iluminado y ventilado.

Horario y rutinas:

Define tiempos y descansa.

Separación:

Distingue entre trabajo y vida personal.

Participación:

Comunica tus molestias y contacta con tu Delegado o Delegada de Prevención.



Checklist rápido

- ☐ Pantalla a la altura de los ojos
- ☐ Silla ajustada, pies en el suelo
- ☐ Teclado y ratón bien colocados
- ☐ Iluminación adecuada
- ☐ Pausas programadas
- ☐ Horario cumplido
- ☐ Desconexión digital
- ☐ Soporte técnico