

## Riesgos derivados del teletrabajo

### Recomendaciones para trabajadores



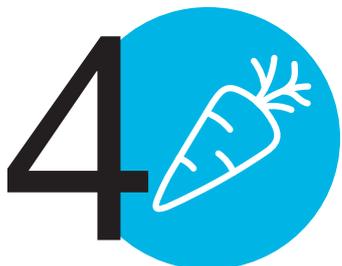
**1** Gestiona tu tiempo y establece rutinas de teletrabajo y conciliación familiar.



**2** Revisa las condiciones adecuadas de tu puesto de teletrabajo (autodiagnóstico).



**3** Mantén la comunicación con tus compañeros para resolver dudas y ofrecer apoyo.



**4** Mantén una alimentación saludable, evitando picoteos continuos.



**5** Que las ventajas del teletrabajo se reflejen positivamente en tu salud. Sácale partido.