



5 RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES EN CASA

#JuntosNosCuidamos

- 1 Inspección:** identifica en el lugar destinado para el trabajo en casa los principales peligros para tu seguridad y salud.
- 2 Información:** prioriza información de fuentes oficiales y confiables.
- 3 Reporte:** brinda información clara, veraz y precisa sobre tu condición de salud a tu empleador.
- 4 Rutina:** establece unos horarios para iniciar y finalizar tu trabajo, toma pausas y tiempos de alimentación.
- 5 Vida saludable:** consume frutas y verduras y realiza actividad física.

5 RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES EN CASA

- 1 Inspección:** identifica en el lugar destinado para el trabajo en casa los principales peligros para tu seguridad y salud.
- 2 Información:** prioriza información de fuentes oficiales y confiables.
- 3 Reporte:** brinda información clara, veraz y precisa sobre tu condición de salud a tu empleador.
- 4 Rutina:** establece unos horarios para iniciar y finalizar tu trabajo, toma pausas y tiempos de alimentación.
- 5 Vida saludable:** consume frutas y verduras y realiza actividad física.