

Trabalho X Covid-19: Quais cuidados manter presencialmente ou em home office?

BOLETIM INFORMATIVO - DEZEMBRO

De repente já é dezembro e o ano já se aproxima do fim. Que ano né? Vivemos juntos desafios, perdas e encontros. Aprendemos a nos superar e fazer dos desafios, trampolim. Com a flexibilização do isolamento social, muitos trabalhadores voltaram a dinâmica no ambiente laboral, mas também, muitos outros continuaram em home office. E agora? Você sabe como precisa agir nos dois casos? Confira aqui algumas dicas:

Voltei presencialmente:

- ✘ Fique sempre de máscara e troque-a por uma nova a cada 3 horas. Só retire para comer e beber, sem escapadinhas;
- ✘ Higienize as mãos com álcool 70% ou água e sabão constantemente;
- ✘ Higienize também seus objetos de trabalho e evite compartilhá-los com outros(as) colegas;
- ✘ Mantenha uma distância segura de 1,5m das outras pessoas;
- ✘ Sorria de máscara.

Continuo no home office:

- ✘ Tenha uma rotina de horários fixos tanto para o trabalho, quanto para pausas;
- ✘ Faça alongamentos e observe a ergonomia do seu espaço, cuidando da sua postura e saúde física;
- ✘ Cuide da sua saúde mental e procure ajuda profissional;
- ✘ Desenvolva metas diárias e/ou um check list a ser realizado;
- ✘ Alimente-se bem.

Cuide de você e dos outros!
Juntos podemos minimizar o contágio da Covid-19.

Boas festas!