

Garder un contact avec vos Collègues

Il est essentiel de rester dans la dynamique du groupe en participant en réunion d'équipe en visio et en communiquant avec vos collègues régulièrement.



Les conseils supplémentaires pour bien vivre son télétravail

- Respectez le rythme de travail habituel : gardez les mêmes horaires, organisez votre journée en tenant compte des exigences personnelles et professionnelles
- Utilisez des oreillettes ou un casque si l'usage du téléphone est fréquent
- Pensez à bouger toutes les heures
- Réalisez des mouvements d'étirements
- Hydratez-vous régulièrement
- Même en étant à la maison, vous êtes au travail... Habillez-vous !!

*"L'essentiel est de garder
UN BON EQUILIBRE
PHYSIQUE ET MENTAL"*



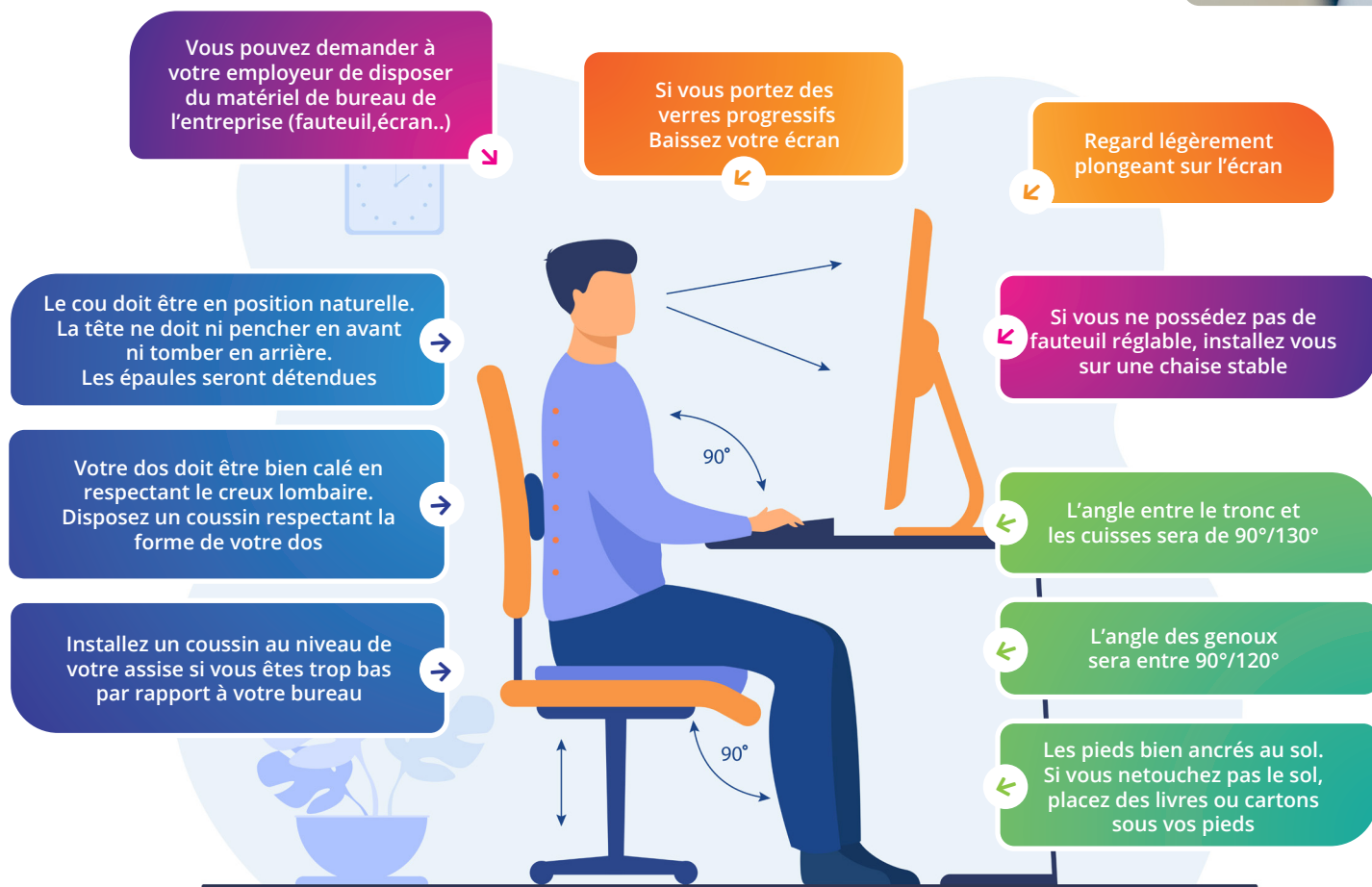
Comment s'organiser en télétravail

www.astme.fr

Choisir une pièce adaptée

- Dissociez la vie professionnelle de la vie privée, pour cela trouver un endroit calme dans votre logement.
- Avoir une ouverture sur l'extérieur permettant un éclairage naturel (votre écran positionné en perpendiculaire du flux lumineux) ; si la luminosité est trop importante, baissez votre volet. L'éclairage artificiel doit être indirect afin de ne pas être ébloui.

Adapter au mieux votre posture



S'installer à votre poste informatique

- Si vous travaillez uniquement sur ordinateur portable, posez vos avant bras sur le plan de travail, les coudes le long du corps.
- Si vous êtes équipés d'un clavier et d'une souris annexes : placez votre portable en hauteur (à l'aide de livres ou de cartons), en tenant compte de votre correction visuelle.

