

Prepárate para este verano 2021 junto a Abanic



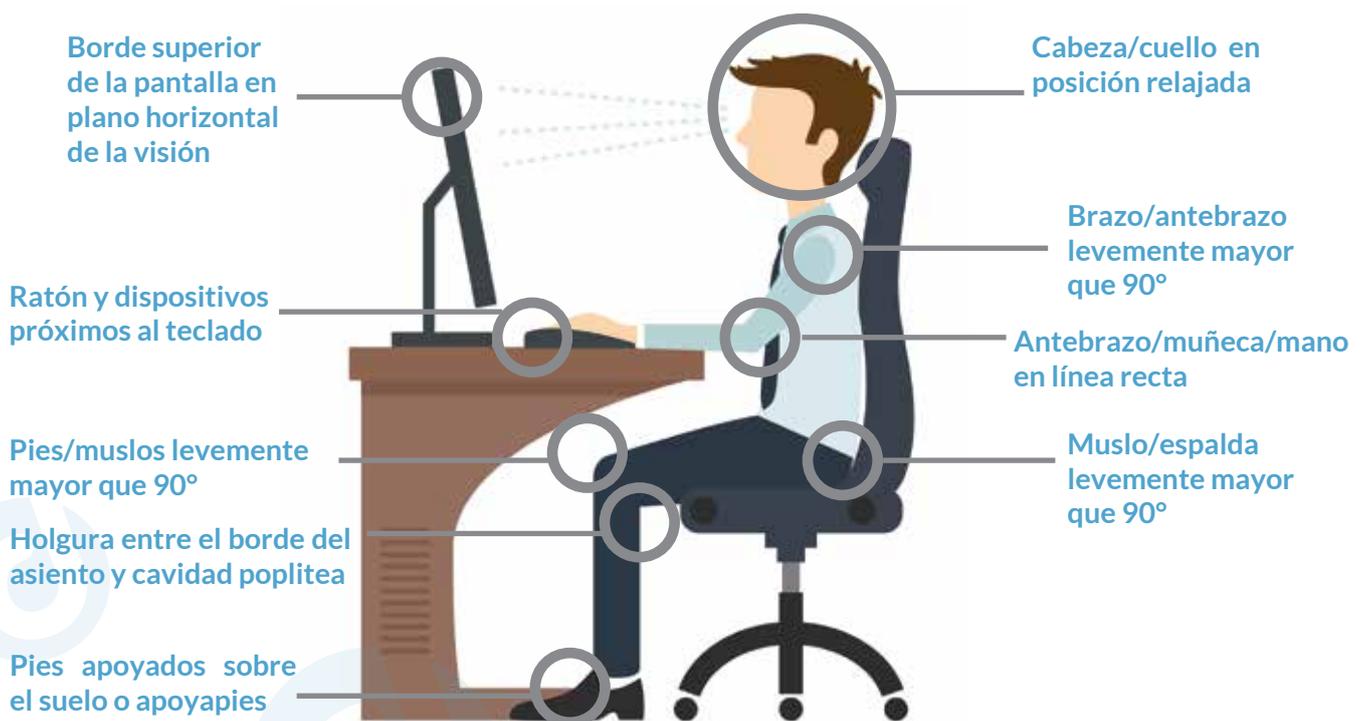
WWW.ABANIC.CI
servicioalcliente@abanic.cl

Capítulo 1:

“Home office veraniego”

El teletrabajo llegó para quedarse y queremos que para este verano tengas todas las herramientas para sentirte cómodo, fresco y ergonómicamente perfecto.

Una de las cosas más importantes para cuidar y mantener tu cuerpo en buenas condiciones es una buena silla, buena postura y tener en cuenta los siguientes consejos:



Además de esto, algo que debemos cuidar y que no siempre le damos importancia, es nuestra vista, pasamos el mayor tiempo de nuestros días frente al computador o a dispositivos que irradian luz azul, esto causa fatiga ocular y con unos simples pasos puedes trabajar para no realizar un esfuerzo visual mayor.

Recomendaciones y ejercicios frente a la fatiga ocular

- Evita el reflejo de los objetos a tu alrededor.
- Intentar trabajar delante de un computador con luz natural.
- Disminuye la intensidad de la luz y brillo de la pantalla o colocar filtro protector para evitar la radiación de la pantalla.
- Parpadea al menos 10 veces de forma regular cada cierto tiempo para humedecer los ojos.
- Pon en práctica la regla de los 20-20-20: cada 20 minutos, mira a un objeto que esté a una distancia de 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.
- Mantén una distancia de unos 40 y 70 cm con respecto al dispositivo electrónico. Mantener una posición ergonómica adecuada.
- Cierra los ojos cada 20 minutos durante un minuto.
- Utiliza gotas artificiales para prevenir la sequedad ocular.

Ya tenemos lo necesario para cuidar nuestro cuerpo en home office, pero hay algo que no debemos olvidar para tener la mejor experiencia en teletrabajo, el ambiente es clave, sobre todo con estas altas temperaturas.

¡Siéntete en la libertad de crear tu propio espacio, debes sentirte cómodo! Para crear tu zona de trabajo debes tener en consideración estos tips:

-Un uso adecuado del color juega en favor del confort. Tonos como el verde, el azul y el amarillo fomentan el bienestar y la creatividad, mientras que los colores vivos como el rojo o el naranja deben usarse con prudencia.

-La luz natural es tu compañero. la luz es un elemento fundamental de productividad. Intenta situarte cerca de una ventana para contar con un buen nivel de luz natural, pero ten en cuenta que necesitarás apoyo de luz artificial para determinadas tareas.

-Personaliza tu espacio, siéntelo tuyo. Tener cosas bonitas a nuestro alrededor puede levantar nuestro ánimo. También te aportan algo para mirar mientras piensas. Esto podría ser una planta, una fotografía, un cuadro o una vista desde la ventana.

-Mantente hidratado y con la mente clara. La hidratación es fundamental para el correcto funcionamiento de tu cuerpo y cerebro. A diferencia de una oficina donde continuamente tienes que levantarte a llenar tu vaso, en casa tienes mayor facilidad al contar con una botella con agua a la mano, compra una botella que te guste y haz que sea tu mejor compañero de oficina.

-Aire, amado aire. Para evitar el calor de este verano 2021 trabaja desde el patio o desde el balcón, también puede ser cerca de una ventana, pero si no puedes realizar ninguna de estas actividades, puedes usar un ventilador de conexión usb o de piso, esto ayudará a mantenerte fresco.

***Tip Abanic**

El orden es primordial en el hogar y ahora en tu zona de trabajo, Abanic te recomienda clasificar los papeles en carpetas bien rotuladas; realiza una limpieza completa cada 6 meses.

Iluminación adecuada

Artículos personales

Buen escritorio

Elevación de la cámara

Silla cómoda



Pero ¿Qué pasa con aquellos que tienen hijos? En Home office no todo es color de rosa, muchos cuentan con espacios reducidos y deben compartir esos espacios con la familia, parejas, mascotas y niños pequeños, para estos últimos tenemos un par de consejos para que logren encontrar un equilibrio entre el trabajo y la labor de padres.

-Si cuentas con algo de espacio en tu casa piensa en organizar un lugar en donde ellos puedan dibujar, armar rompecabezas, colorear, jugar un juego y distraerse. Hazlo parte de “un trabajo” para que se sienta parte de la actividad. Incluye esto en su rutina y cada día se hará más costumbre.

-Habla con ellos y explícales que no es como un fin de semana o vacaciones. Que estás en casa, pero tienes que trabajar y acuerda ciertas reglas que deben seguir.

-Recuerda realizar breaks y alternar trabajo con hogar. En general, son muy sanos los recesos al trabajar en tu oficina o en home office ¡Aprovecha que estás con tu familia! Date 10 o 15 minutos cada cierto tiempo y realiza alguna actividad con ayuda de tus hijos, pueden cocinar juntos, dibujar, bailar o un karaoke express.

Capítulo 2:

“Vuelta a la oficina”

Como Abanic somos especialistas en aseo para oficinas e industrias sabemos todo sobre cómo deberían organizarse y mantenerse los espacios de trabajo, queremos entregarles algunos consejos para mejorar las oficinas en verano y tips para elevar tu concentración y rendimiento.

En los meses de verano la temperatura aumenta considerablemente generando estrés y malestar en las oficinas, debido a que trabajar en verano sin tener una adecuada ventilación, por ejemplo, producirá la falta de concentración en los trabajadores para realizar su labor. Es por esto que te aconsejamos que lleves contigo siempre una botella de agua para mantenerte hidratado, utilices el aire acondicionado, ventiladores o abrir ventanas para disminuir el calor que se concentra en las oficinas.

**Tip Abanic*

Otra gran idea y que no solo ayuda a mantener fresco el ambiente, sino que también a crear distanciamiento social, son las plantas, puedes utilizarlas intercaladas entre los puestos de trabajo, esta ayuda verde purifica el aire y ayuda a mejorar el sistema inmunológico.



El aseo en las oficinas no solo implica la limpieza en sí, sino también al orden y distribución de las cosas para que todo cree un ambiente agradable y para lograr este equilibrio es conveniente llevar a cabo algunos hábitos diarios:

- Menos es más: mantén solo lo imprescindible.
- Ordena la oficina de forma funcional y práctica.
- Mantén la mesa ordenada y limpia.
- Ordena la oficina con archivadores, si es posible utiliza carpetas digitales.

Si sigues estos puntos puedes mejorar la productividad, aumentar la precisión a la hora de trabajar y reducir las lesiones relacionadas con el trabajo.

Por otro lado, la limpieza de las instalaciones es muy importante para mantener la armonía del lugar. Refleja una imagen de preocupación y prolijidad, que es fundamental en el trabajo. Al final la imagen de una oficina, puede dar ciertos indicios del orden y la preocupación que se le destina a cada uno de los trabajos a realizar.

Te recomendamos que te pongas en contacto con nosotros para que podamos guiarte y encontrar la mejor manera de organizar y ordenar tu oficina. Con nuestra experiencia en aseo de oficinas, sin duda podrá mejorar su imagen y hacerla lucir mejor, aumentando así la calidad del trabajo y la satisfacción de los empleados.



WWW.ABANIC.CI
servicioalcliente@abanic.cl



Badajoz 100, oficina 722,
Las Condes, Santiago, Chile.