

## Consellos para o teletraballo con portátiles e dispositivos móbiles

Utiliza o rato e o teclado periférico para mellorar a túa postura

Sitúa o portátil na liña de visión para non flexionar o pescozo



Aproveita os recursos que teñas dispoñibles na casa: libros, coxíns, etc para traballar nunha postura axeitada e cómoda

Se necesitas repousapés podes usar unha caixa, unha almofada ou outros elementos

Coloca libros ou outros obxectos se non dispós dun elevador de pantalla

Usa pantallas intelixentes ou outros elementos onde poida compartirse o contido do teu dispositivo se é menor de 15"