



¿SABÍAS QUÉ...?

El Síndrome del Edificio Enfermo afecta en algún momento al menos a un 20% de las personas trabajadoras (OMS)

ALERTA A ESTOS SÍNTOMAS

- Cefalea
- Escorcher de ojos
- Irritación de mucosas
- Sequedad de piel
- Falta de rendimiento y/o concentración
- Afonía
- Congestión nasal
- Alteraciones del gusto y olfato
- Fatiga
- Alergias
- Hipersensibilidades

¿CÓMO LOGRAR UN ESPACIO DE TRABAJO SALUDABLE?

- Procurar un entorno agradable, con plantas o imágenes de naturaleza que proporcionen sensación de bienestar. ✓
- En casa, contar con un espacio de teletrabajo separado o diferenciado del resto de las estancias. ✓
- Optar por el minimalismo: colores blancos o claros que aporten serenidad. ✓
- Ventilar con frecuencia. ✓
- Priorizar la luz natural. ✓
- Evitar o reducir el ruido. ✓
- Procurar orden y limpieza. ✓
- Asegurar condiciones ergonómicas en el puesto. ✓