

#JoEmQuedoACasa

#JoEmQuedoACasa

#JoEmQuedoACasa

Candidatura Autònoma de Treballadors i Treballadores de l'Administració de Catalunya

CATAC CRAC



Intersindical Alternativa de Catalunya

www.catac.cat sindicat@catac.cat Tel. 933173151

Canal Telegram



Twitter



Instagram



Núm 20

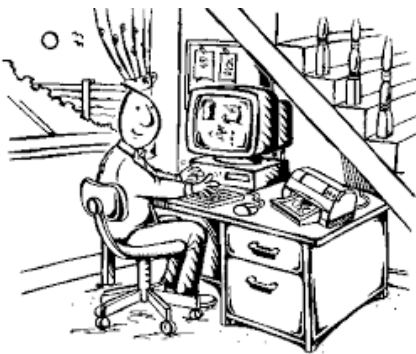
Març 2020

GENERALITAT DE CATALUNYA

...I DE COP EL TELETREBALL ES VA ESTENDRE COM UNA TACA D'OLI ENTRE LES TREBALLADORES DE L'ADMINISTRACIÓ DE LA GENERALITAT...

...SENSE AVISAR, TOTHOM VA HAVER DE TREBALLAR DES DE CASA SEVA...

I això que podria servir per fer una pel·lícula de sèrie B, ens va passar fa quinze dies, encara estem estabornides, però el més greu és que va succeir sense poder-ho planificar, sense cap mena d'instrucció o d'aprenentatge de com fer-ho bé i no prendre mal.



Ara no és el moment de pensar en la raó que ha portat a la nostra empresa a abandonar al seu personal, actualment esta més preocupada a intentar controlar el desgavell auto provocat que a garantir la seguretat i la salut nostres mentre teletreballem. Porta dies decidint com fa aquest control, però, que nosaltres tinguem coneixement, no ha publicat cap instrucció o recomanació de com teletreballar, aquesta és una realitat inqüestionable.

I mentre no es troba el temps necessari per aconseguir organitzar-se i donar-nos la protecció adequada, què podem fer nosaltres? Moltes coses, evidentment, que haurem de fer pel nostre compte.

De quina manera mantindrem la nostra seguretat i la salut mentre estem treballant a casa? Doncs, el primer que hem de fer servir és l'única eina que tenim al nostre abast, tant a casa com al lloc de feina: EL SENTIT COMU.

Les persones que treballeu des dels vostres llocs de treball no consentiu fer-ho sense les mesures de protecció correctes i proporcionals, i, en el cas de veure la vostra integritat física en perill, actueu en conseqüència, nosaltres estem per ajudar-vos en el plantejament dels vostres dubtes i queixes.

Per les companyes que treballeu a casa, com que hem sortit ràpidament dels nostres llocs de treball, siguin departamentals o d'empreses públiques, l'administració de la Generalitat no tenia res preparat ni avaluat ni mesurat ni corregit... Tants anys parlant de teletreball i ara, de cop i volta, ha arribat sense saber ben bé com ho fem i, probablement, per no marxar més. Malgrat tot, **aquesta manca de previsió no ha de ser un impediment per aconseguir teletreballar amb tota la seguretat necessària, vetllant per la nostra salut.**

Alguns consells:

Ho diem més amunt, feu servir EL SENTIT COMÚ. Què volem dir amb això? Que, en primer lloc, no cal saber gaire de seguretat i salut a la feina per aconseguir fer-ho molt bé i **mantenir un espai segur a la nostra llar.**

Pot ser que a casa no disposem d'un espai per destinar a desenvolupar una jornada de treball. En cas de tenir-lo, segur que aquest espai reunirà certes característiques que fan que sigui segur i saludable. Si no és així i en qualsevol dels dos casos, **sempre haurem de tenir en compte aquests consells:**



- ✓ Si heu de compartir l'espai amb la vostra família, vigileu amb els cables del vostre equip informàtic, per seguretat vostra i de la gent que us envolta haurien d'estar recollits per tal d'evitar caigudes. També intenteu dintre de les vostres possibilitats que aquest espai sigui lluminós, en cas contrari feu servir il·luminació forçada i procureu que hi hagi prou ventilació.
- ✓ No sobrecarregueu la vostra instal·lació elèctrica, evitareu ensurts i una possible trucada al 112.
- ✓ Si teniu una cadira d'oficina, perfecte, en cas contrari, no tindreu més remei que agafar la primera que tingueu a mà. En ambdós casos, intenteu mantenir la millor postura possible (peus reposats al terra, genolls al mateix nivell que els malucs, mantenint un angle recte) i no oblideu fer pauses molt sovint.
- ✓ La pantalla del nostre equip informàtic ha d'estar a uns 45/50 cm de distància i a la mateixa alçada dels nostres ulls. Manteniu una postura el més neutra possible, les vostres espatlles ho agrairan.
- ✓ Recordeu fer pauses durant la jornada de treball, camineu, feu estiraments, no estigueu tot el temps asseguts a la cadira.

#JoEmQuedoACasa

#JoEmQuedoACasa

#JoEmQuedoACasa

- ✓ Feu el mateix que en el vostre lloc habitual de feina, comporteu-vos de la mateixa manera que a l'oficina. El fet d'estar a casa pot fer que abaixem la guàrdia per la sensació de relax i confort i podem cometre errades.
- ✓ Si disposem d'un telèfon fix, perfecte. En cas contrari, haurem d'estar connectats amb el nostre mòbil, que pot afegir postures forçades, vigileu.

En cas d'accident, us heu d'adreçar al servei de prevenció de riscos laborals del vostre departament o empresa pública per tal que us faciliti el volant per posar-vos en contacte amb la vostra mútua. En aquests moments, aquests tràmits evidentment s'hauran de fer via telemàtica o telefònica. El vostre servei de prevenció us en donarà instruccions.

NO HO OBLIDEU, FEU PAUSES SOVINT, LA VOSTRA SALUT HO AGRAIRÀ, SÓN DIES DIFÍCILS QUE REQUEREIXEN SOLUCIONS SENCILLES QUE ESTIGUIN AL NOSTRE ABAST.



Primer sou vosaltres, aquests dies passaran i tornarem als nostres lloc de treball habituals i us volem en perfecte estat de salut, preparats per continuar lluitant com fins ara. És important intentar mantenir la moral elevada. La salut mental és important, tant si feu teletreball com si no, no us desanimeu, busqueu suport, nosaltres podem ajudar-vos. Són dies molt durs i heu de fer tot el possible per sortir cap endavant.

Un últim apunt: NO accepteu cap tracte personal inadequat o poc respectuós ni cap exigència fora de lloc, hem de recordar que estem treballant per sobre de les nostres possibilitats. En cas contrari, no dubteu a denunciar-ho. Parleu amb nosaltres i farem les gestions necessàries per reconduir la situació.

ARA MÉS QUE MAI "LA MILLOR DEFENSA ÉS UN BON CATAAC"