

VEILIG AAN HET WERK

WERK THUIS ALS JE KAN

#SAMENTEGENCORONA



- Als je werk het toelaat, werk dan zoveel mogelijk thuis
- Voorzie een aparte werkruimte als dat kan
- Maak je 's morgens klaar alsof je naar het werk zou gaan
- Neem een goede werkhouding aan en pas je werkruimte aan: tafel, stoel, informaticamateriaal (scherm op de juiste hoogte, apart toetsenbord en aparte muis)
- Plan je werkdag goed, met evenwicht tussen werk en privé
- Je moet niet continu bereikbaar zijn en niet steeds onmiddellijk je mails beantwoorden: bespreek met je leidinggevende je recht op disconnectie
- Neem nu en dan een pauze, beweeg voldoende en verlucht je werkruimte regelmatig
- Hou contact met je collega's want samen zijn we sterker!

Meer info en de gids op werk.belgie.be

 FOD WERKGELEGENHEID, ARBEID EN SOCIAAL OVERLEG 