

Tips att tänka på när du jobbar hemifrån

Om möjligt ha en särskild plats för arbetet.

Snubbla inte på laddkablar!!

Gå till jobbet när du börjar – det hjälper dig att slå om till arbetsläge. (Ta en promenad runt huset eller kvarteret.)

Har du hemmavarande familjemedlemmar – tala om att "nu går jag till jobbet".

Kom ihåg att ta pauser. Res på dig, titta ut genom fönstret, gå omkring lite några minuter varje timme.

Kom ihåg att äta lunch! (Sätt larm om det behövs.)

Gå hem från jobbet när du slutar. Återigen, ta en promenad och ladda mentalt om från jobbläge till fritid.

Håll rutinerna med arbetstider.

Ta en kopp kaffe vid fika-tid, varför inte ha en Teams-fika med en kollega?

Ta en lunchpromenad, ring en kompis eller kollega och prata under tiden.

Se till att du har en dialog kring din arbetsplats med din chef. Var observant på din ergonomi. Behöver du låna hem en bättre stol, skaffa bättre belysning eller annat?

Kom ihåg att bara för att vi inte sitter tillsammans är vi inte ensamma! Varför inte ta en fika över teams med en glad medarbetare som du normalt sett inte brukar prata med? Vi får försöka hitta det positiva i den här påfrestande situationen.

Var rädda om varandra!

Och fortsätt tvätta händerna.

