

## Evden Çalışmada Dikkat Edilmesi Gerekenler

- İş için gereken cihazları evinize götürmeyi unutmayın (bilgisayar, şarj adaptörü, fare, mikrofon, kulaklık vb.)
- İşinizi uzaktan yürütmeniz için gereken yazılımların bilgisayarınızda kurulu olduğundan emin olun, gerekirse Track-it açarak destek alın.
- Çalışmak için uygun bir alan seçin. Rahatlamak için veya gündelik ihtiyaçlar için kullandığınız alanlardan ayrı olmasını tercih edin. Ayrı bir alan kullanamıyorsanız, çalışmanız bitince malzemelerinizi toplayıp kaldırın ve çalışma ile dinlenme zamanı arasında fark olmasını sağlayın.
- Bilgisayarınızı kurduğunuzda kablo veya şarj adaptörünü güvenli ve takılmaya sebep olmayacak şekilde yerleştirdiğinizden emin olun.
- Bilgisayar kablosunu ve şarj adaptörünü kullanmadan önce kontrol edin, bir zarara sebep olacak hasar olmadığından emin olun.
- Online toplantılarda mümkün oldukça kameranızı açarak çalışma arkadaşlarınızla işinizdeki sosyal ve topluluk bağını kurmaya çalışın.



## Çalışma Ortamı Güvenliği İpuçları

- Mümkün olduğunca çalışmak için bir masa kullanın. Masanızın üzerinde bilgisayarınız ve masanın altında bacaklarınız için yeterli alan bulunmasına dikkat edin.
- Doğal ışık kaynağına çok yakın olmadan, pencereyi yan tarafınıza alacak şekilde konumlandırmanız baş ağrısı ve göz yorulmasını önlemenize yardım edecektir.
- Çalışma yerinizin klima önü gibi direkt hava akımına maruz kalabilecek alan olmamasına dikkat edin.
- Düzenli aralar vermeye dikkat edin. Arada bir masanızdan kalkıp, çalışma ortamınızda yürüyün. Öğle yemeği için ara vermeyi ve belirli aralıklarda su içmeyi unutmayın.
- Uzun süre ekrana bakıldığında göz kasları kasılır, göz kırpma azalır. Bunun sonucunda göz nemliliğini kaybeder. 15-20 dakikada bir gözlerinizi monitörden uzaklaştırıp, uzak bir yere odaklayın.
- Çalışmanız bittiğinde bilgisayarınızın kablosunu prizden çıkarmayı unutmayın.