

Fiche conseil Télétravail

Le télétravail devient la règle impérative pour tous les postes qui le permettent dans le cadre de l'épidémie de Covid-19.

En raison des mesures inédites décidées, cette fiche conseil vise à faciliter la mise en place du télétravail à temps plein même pour les entreprises qui ne s'y étaient pas préparées.

EQUIPEMENT DE BASE POUR FAIRE DU TÉLÉTRAVAIL

-> Pour ce faire, le télétravail nécessite :

- Un ordinateur (fixe ou portable) sur lequel vous pouvez accéder aux logiciels professionnels nécessaires à votre activité
- Un téléphone (la ligne fixe professionnelle peut être transférée au domicile, notamment sur l'ordinateur par le biais d'applications dédiées)
- Une connexion internet suffisamment puissante pour accéder au réseau de l'entreprise ou autres logiciels.

Exceptionnellement, vous pouvez utiliser votre propre matériel informatique.

-> A cela s'ajoutent des outils de

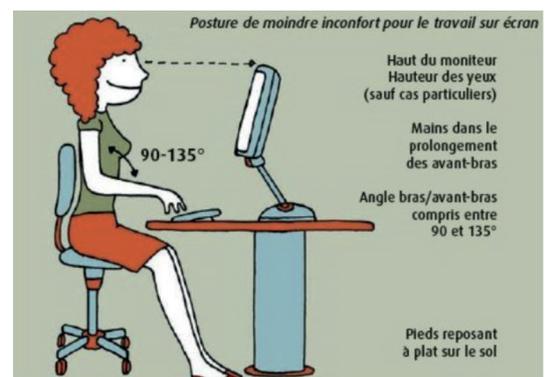
- Communication : messagerie instantanée, webconférence...
- Partage de documents tels que bureau à distance, weTransfer, dropbox, google drive ...

ORGANISER SON ESPACE DE TRAVAIL

S'aménager un espace isolé et dédié pour le différencier du reste du lieu de vie qui doit rester un lieu de repos.

Bien que le confort soit différent de celui du bureau, il est important de rappeler des conseils de bases afin d'aménager son espace de travail au mieux (cf ci-dessous- extrait INRS).

- > Utiliser un clavier déporté lors d'un travail avec un ordinateur portable afin de réduire les contraintes posturales.
- > Surélever votre écran en utilisant des ramettes de papier, livres ou boîtes à chaussures.
- > Au besoin vous pouvez également réaliser un repose pieds avec des cartons.
- > Pensez également aux pauses visuelles et à l'utilisation de rideaux ou de stores pour éviter reflets et éblouissements liés à l'éclairage naturel.



ORGANISER SON ACTIVITÉ DE TRAVAIL

=> Vous

- > Reproduisez les habitudes d'une journée classique : se réveiller à la même heure, se préparer, garder des heures fixes de repas... puis compartimenter votre journée : une plage horaire de travail, familiale et de repos.
- > Gardez un rythme de travail tout en adaptant à vos contraintes
- > Maintenez des moments de convivialité : pourquoi pas se donner rendez-vous pour prendre la pause entre collègues depuis chez soi.

=> Votre manager

- > Elaborera une organisation collective en répartissant qui fait quoi, dans quelles conditions et prévoir des temps d'échange réguliers.
- > Fixera avec vous des objectifs ainsi que les moyens et délais.
- > Organisera des plages horaires communes aux salariés pour permettre des moments de communication avec l'équipe, compatibles avec les contraintes de chacun.

TÉLÉTRAVAIL ET GARDE D'ENFANTS

Hors situation particulière, le télétravail se réalise en l'absence d'enfants. Cette situation inédite nécessite la réalisation de télétravail en présence de ses enfants et voir de son conjoint. D'où la nécessité de s'organiser en famille :

- > Se répartir les tâches entre conjoints.
- > Formaliser un planning avec des plages de travail et des plages vie de famille.
- > Appliquez vous le droit à la déconnexion lors des moments en famille.
- > Penser à vous en gardant du temps pour vous.
- > Soyez vigilant à la charge mentale liée à la gestion du travail et la garde des enfants. Des témoignages de parents évoque l'hyper sollicitations auxquels ils sont confrontés ainsi que la sensation de ne pas être performant. Il est important de définir les priorités d'activités notamment les tâches urgentes et celles qui peuvent attendre.

En cas de difficulté d'organisation ou de réalisation de certaines tâches, il est important de pouvoir en échanger avec son responsable pour adapter la charge de travail à chaque contexte.

Toutefois, si la conciliation est vraiment impossible, vous pouvez envisager l'arrêt de travail pour garde d'enfants et en faire part à l'employeur (déclaration de l'employeur sur <https://declare.ameli.fr>).

SÉCURISATION DES DONNÉES

Penser à adopter les outils sécurisés et des comportements adéquats :

- > Utiliser une connexion sécurisée VPN (Virtual Private Network).
- > Sécuriser la connexion wifi
- > Verrouiller l'ordinateur lorsque vous n'êtes plus devant l'écran.

**EN CAS DE SYMPTÔMES, CONTACTEZ
VOTRE MÉDECIN TRAITANT.
EN CAS DE DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES,
CONTACTEZ LE 15.**

EFFECTUEZ UN DIAGNOSTIC EN LIGNE



POUR ALLER PLUS LOIN

Vous avez besoin de plus de conseils, n'hésitez pas à vous rendre sur votre espace adhérent ou sur notre site.

-> www.istfecamp.fr

-> www.istfecamp.fr/espace-adherents