

Guía práctica para triunfar en el teletrabajo

1. Rutina

Es imprescindible hacer la misma rutina matutina que cuando hay que desplazarse: levantarse a la misma hora, ducharse, vestirse y sentarse en el escritorio. Busca un lugar tranquilo, con los máximos elementos o accesorios parecidos a los de una oficina y evita las distracciones.

2. Horario

Mantén el mismo horario que el del resto de tu equipo, si no trabajas en equipo fíjate un horario constante para todos los días. Es importante definir los turnos con antelación con tu superior directo y organizar las tareas previstas en base a ellos.

3. Comunicación

Todos los miembros del equipo tienen que hacer un sobreesfuerzo para formular bien la información que necesitan transmitir a los demás y comprometerse a utilizar herramientas colaborativas que faciliten el proceso. Hay que aprender a trabajar para todos: compartir la información disponible, ser claro y directo en las peticiones, estar conectado y disponible (dentro del horario) y consultar la información ambigua evita malos entendidos.

Comunicado ante el Estado de Alarma

Madrid, 16 de marzo 2020

Dada la situación del país, y siguiendo las recomendaciones del Gobierno, FEPEME está adoptando medidas para cumplir con la obligación moral que todos tenemos ante esta situación, y al mismo tiempo cumplir con nuestros servicios y de los todos los asociados. Es importante decir, que **nadie tiene certeza sobre cómo va a evolucionar la situación**, y por lo tanto las medidas que tomamos hoy se pueden modificar en cualquier momento.

Dada la paralización de la actividad en los órganos de justicia, aprovechamos para reivindicar, en esta ocasión con mayor fuerza, el teletrabajo de los peritos. Con ello queremos solicitar:

- Acceso a LexNet de Peritos, Mediadores y Árbitros.
- Listas interactivas para cada asociación.
- Formatos depurados y unificados para todos los decanatos.
- Plataformas de gestión online.
- Designación telemática o por medios electrónicos.
- Aceptación de cargos y solicitud de provisión de fondos mediante medios electrónicos.
- Comparecencias y ratificación de informes mediante video conferencias.
- Cobro de honorarios mediante transferencia directa a la cuenta del perito.

Y otras medidas que agilizan el funcionamiento de la colaboración de los profesionales para la realización de pruebas periciales y otras funciones relacionadas con la impartición de justicia, que por el Estado de Alarma y la lucha contra el COVID 19, son de urgente implantación.

No obstante, hemos optado por organizar la actividad de tal manera que la mayor parte de los peritos pueda teletrabajar desde sus domicilios, **limitando la presencia en las oficinas y los desplazamientos al mínimo imprescindible**. Las actividades de campo se seguirán desarrollando con normalidad mientras no recibamos notificación en contrario, del órgano interesado o de las autoridades, pero siempre tomando las medidas de protección básicas aconsejadas por la OMS o por el Ministerio de Sanidad acerca del actual brote de Corona Virus.

LA DIRECCIÓN

Recomendaciones básicas Organización Mundial de la Salud (OMS)

Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona con riesgo de contagio en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado a una zona con riesgo de contagio y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.

Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

¿**Por qué?** Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

Medidas de protección para las personas que se encuentran en zonas donde se está propagando la COVID-19 o que las han visitado recientemente (en los últimos 14 días).

- Siga las orientaciones expuestas arriba.
- Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como cefalea y rinorrea leve, hasta que se recupere.

¿**Por qué?** Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos, permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación e informe a su dispensador de atención de salud sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros.

¿**Por qué?** Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación del virus de la COVID-19 y otros virus.

Pregunta a la OMS

P: ¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?

R: Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Cómo debo saludar a las personas para evitar contagiarme del nuevo coronavirus?

R: Para prevenir la COVID-19, lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Algunas formas seguras de saludo son un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

R: No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

Fuente: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE PERITOS, MEDIADORES Y ÁRBITROS

Avda. Isabel de Farnesio 31-12 28660 Boadilla del Monte – Madrid

Tel.: 91 5043 117 Fax: 91 633 44 18

info@fepeme.org

www.fepeme.org