

## **Remote Work & Home Office Guidelines**

To ensure productivity, security, and well-being while working remotely, follow these best practices.

### 1. Workspace Setup

- Choose a quiet, comfortable, and well-lit area.
- Use ergonomic furniture to maintain good posture.
- Ensure reliable internet and backup power if possible.

### 2. Technology and Security

- Use company-approved devices and software.
- Keep operating systems and applications updated.
- Connect through VPN and enable multi-factor authentication.

### 3. Communication and Collaboration

- Maintain regular check-ins with your team.
- Set clear expectations about working hours.
- Use video conferencing to strengthen team connection.

### 4. Time Management and Productivity

- Establish a consistent daily schedule.
- Take regular breaks to avoid burnout.
- Prioritize tasks using digital planners or to-do lists.

### 5. Health and Well-Being

- Follow a balanced routine of work and rest.
- Stretch or exercise during short breaks.
- Separate work from personal time to maintain mental health.

### 6. Data Protection

- Store and share files only on secure company channels.
- Avoid printing or sharing sensitive data unnecessarily.
- Immediately report any suspected security incidents.

Applying these practices supports efficient, secure, and healthy remote work for individuals and organizations alike.

# 远程办公与居家办公指南

为确保远程办公的高效、安全与身心健康，请遵守以下最佳实践。

## 1. 工作空间设置

- 选择安静、舒适且光线充足的区域。
- 使用符合人体工学的桌椅以保持良好坐姿。
- 确保网络稳定并尽可能准备备用电源。

## 2. 技术与安全

- 使用公司批准的设备与软件。
- 及时更新操作系统和应用程序。
- 通过 VPN 连接并启用多因素认证。

## 3. 沟通与协作

- 与团队保持定期沟通。
- 明确工作时间和响应期望。
- 通过视频会议增强团队联系。

## 4. 时间管理与效率

- 建立规律的每日工作计划。
- 定期休息以避免过度疲劳。
- 使用数字日程或待办工具安排优先任务。

## 5. 健康与身心

- 保持工作与休息的平衡。
- 利用短暂休息进行伸展或运动。
- 分开工作与私人时间以维护心理健康。

## 6. 数据保护

- 仅在公司安全平台上存储与共享文件。
- 避免不必要的打印或外泄敏感数据。
- 如发现安全问题立即上报。

通过以上措施，可保障个人和组织的远程办公顺畅、安全和健康。

## दूरस्थ कार्य और होम ऑफिस दिशानिर्देश

उत्पादकता, सुरक्षा और स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए इन सर्वोत्तम प्रथाओं का पालन करें।

### 1. कार्यक्षेत्र की तैयारी

- शांत, आरामदायक और पर्याप्त दृश्यान्वयन का उपयोग करें।
- सही मुद्रा बनाए रखने के लिए एर्गोनॉमिक फर्नीचर का उपयोग करें।
- एसीए और बैकअप बिजली की व्यवस्था रखें।

### 2. तकनीक और सुरक्षा

- कंपनी द्वारा अनुमोदित उपकरण और सॉफ्टवेयर का उपयोग करें।
- ऑपरेटर टग सिस्टम और अनुप्रयोगों को नियमित रूप से अपडेट करें।
- वीपीएन और बहु-कारक प्रमाणीकरण का उपयोग करें।

### 3. संचार और सहयोग

- टीम के साथ नियमित संपर्क बनाए रखें।
- कार्य समय और अपेक्षाओं को स्पष्ट करें।
- टीम जुड़ाव बढ़ाने के लिए वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग का उपयोग करें।

### 4. समय प्रबंधन और उत्पादकता

- नियमित दैनिक समय सारिणी बनाएं।
- थकान से बचने के लिए समय-समय पर ब्रेक लें।
- डिजिटल योजनाकार या टू-डू सूची से कार्य प्राथमिकता तय करें।

### 5. स्वास्थ्य और कल्याण

- कार्य और विश्राम का संतुलन बनाए रखें।
- छोटे ब्रेक में स्ट्रेचिंग या व्यायाम करें।
- व्यक्तिगत समय को कार्य से अलग रखें।

### 6. डेटा सुरक्षा

- केवल सुरक्षित कंपनी चैनलों पर फ़ाइलें संग्रहित और साझा करें।
- अनावश्यक प्रिंटिंग और डेटा साझा करने से बचें।
- सुरक्षा से संबंधित किसी भी संदिग्ध गतिविधि की तुरंत रिपोर्ट करें।

इन उपायों से सुरक्षित, प्रभावी और स्वस्थ दूरस्थ कार्य सुनिश्चित किया जा सकता है।

# **Guía de Trabajo Remoto y Oficina en Casa**

Para garantizar productividad, seguridad y bienestar, siga estas buenas prácticas.

## **1. Preparación del Espacio de Trabajo**

- Elija un lugar tranquilo, cómodo y bien iluminado.
- Use muebles ergonómicos para mantener una buena postura.
- Asegure una conexión a Internet confiable y energía de respaldo.

## **2. Tecnología y Seguridad**

- Utilice dispositivos y software aprobados por la empresa.
- Mantenga sistemas y aplicaciones actualizados.
- Conéctese a través de VPN y habilite la autenticación multifactor.

## **3. Comunicación y Colaboración**

- Mantenga reuniones regulares con su equipo.
- Defina claramente los horarios laborales.
- Use videoconferencias para fortalecer los lazos del equipo.

## **4. Gestión del Tiempo y Productividad**

- Establezca un horario diario constante.
- Haga pausas regulares para evitar el agotamiento.
- Priorice tareas con planificadores digitales o listas.

## **5. Salud y Bienestar**

- Mantenga un equilibrio entre trabajo y descanso.
- Realice estiramientos o ejercicios durante los descansos.
- Separe el tiempo personal del trabajo.

## **6. Protección de Datos**

- Guarde y comparta archivos solo en canales seguros.
- Evite imprimir o difundir datos confidenciales sin necesidad.
- Informe de inmediato cualquier incidente de seguridad.

Con estas prácticas se logra un trabajo remoto seguro, eficiente y saludable.

# Guide du TRAVAIL À DISTANCE ET DU BUREAU À DOMICILE

*Pour assurer la productivité, la sécurité et le bien-être, suivez ces bonnes pratiques.*

## **1. Aménagement de l'Espace de Travail**

- **Choisissez un endroit calme, confortable et bien éclairé.**
- **Utilisez un mobilier ergonomique pour une bonne posture.**
- **Assurez une connexion Internet fiable et une alimentation de secours.**

## **2. Technologie et Sécurité**

- **Utilisez des appareils et logiciels approuvés par l'entreprise.**
- **Maintenez les systèmes et applications à jour.**
- **Connectez-vous via un VPN et activez l'authentification multifactor.**

## **3. Communication et Collaboration**

- **Programmez des réunions régulières avec votre équipe.**
- **Définissez clairement les horaires de travail.**
- **Utilisez la visioconférence pour renforcer la cohésion.**

## **4. Gestion du Temps et Productivité**

- **Établissez un horaire quotidien régulier.**
- **Prenez des pauses pour éviter l'épuisement.**
- **Priorisez les tâches avec des outils numériques.**

## **5. Santé et Bien-Être**

- **Maintenez un équilibre entre travail et repos.**
- **Faites des étirements ou de l'exercice pendant les pauses.**
- **Séparez le temps personnel du temps de travail.**

## **6. Protection des Données**

- **Conservez et partagez les fichiers uniquement sur des canaux sécurisés.**
- **Évitez d'imprimer ou de partager des données sensibles inutilement.**
- **Signalez immédiatement tout incident de sécurité.**

*Ces pratiques favorisent un travail à distance sûr, efficace et sain.*

## **إرشادات العمل عن بعد والمكتب المنزلي**

لضمان الإنتاجية والأمان والصحة أثناء العمل عن بعد، اتبع هذه الممارسات المثلثة.

1. تجهيز مساحة العمل.

- اختر مكاناً هادئاً ومربياً وجيد للإضاءة.
- استخدم أثاثاً مربياً يدعم الوضعية السليمة.
- احرص على وجود اتصال إنترنت موثوق ومصدر طاقة احتياطي.

2. التكنولوجيا والأمان.

- استخدم أجهزة وبرامج معتمدة من الشركة.
- قم بتحديث أنظمة التشغيل والتطبيقات باستمرار.
- وفعال المصادقة متعددة العوامل VPN اتصل عبر شبكة.

3. التواصل والتعاون.

- حافظ على اجتماعات دورية مع فريقك.
- حدد ساعات العمل بوضوح.
- استخدم مؤتمرات الفيديو لتعزيز الترابط بين أعضاء الفريق.

4. إدارة الوقت والإنتاجية.

- ضع جدولًا يوميًا ثابتاً.
- حد فترات راحة منتظمة لتجنب الإرهاق.
- حدد أولويات المهام باستخدام أدوات رقمية.

5. الصحة والرفاهية.

- حافظ على توازن بين العمل والراحة.
- قم بتمارين التمدد أو الرياضة أثناء الاستراحات.
- افضل وقت العمل عن وقت الشخصي للحفاظ على الصحة النفسية.

6. حماية البيانات.

- احفظ وشارك الملفات عبر قنوات آمنة فقط.
- تجنب الطباعة أو مشاركة البيانات الحساسة دون ضرورة.
- أبلغ فوراً عن أي حادث أمني مشتبه به.

تطبيق هذه الإجراءات يضمن عملاً عن بعد آمناً وفعالاً وصحياً.