

Recomendaciones de seguridad y salud para realizar trabajo domiciliario

Debido a la Pandemia de Coronavirus y siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, muchas empresas han ofrecido a sus trabajadores poder realizar su trabajo desde su domicilio..

Para asegurar una adecuada protección en materia de seguridad y salud, debes habilitar o adecuar un espacio en tu domicilio que cumpla las especificaciones mínimas que se describen a continuación:

Para prevenir trastornos musculoesqueléticos:

- Trabaja en una mesa o superficie estable, poco reflectante y de dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- Si es posible elige una silla tipo oficina con ruedas, con apoyabrazos, ajustable en altura, reclinable y que te permita libertad de movimiento y postura confortable. Asegúrate que apoyas bien los pies en el suelo.
- Si trabajas con portátil sitúalo a la altura de los ojos, procura conectar un teclado y un ratón externos y nunca trabajes apoyándolo en tus piernas.



Para prevenir la fatiga visual:

- Busca un lugar preferiblemente con suficiente luz natural y compleméntala con iluminación artificial cuando la natural no sea suficiente.
- Evitar reflejos y deslumbramientos: ubícate de tal forma que tus ojos no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que te puedan producir deslumbramientos directos. Se recomienda que la pantalla esté situada de forma perpendicular a las ventanas.
- La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm.



Para prevenir riesgos psicosociales:

- Busca una zona aislada o aislable, evitando que existan ruidos o distracciones
- Gestiona tu horario y establece pausas, adaptándolo a las nuevas circunstancias en las que trabajas
- Para evitar el aislamiento, interrelacionate con los medios telefónicos o telemáticos con tus compañeros.

