

RECOMENDACIONES DE SALUD Y SEGURIDAD DURANTE EL TRABAJO EN CASA

Ubicación del puesto de trabajo

- El computador debe estar ubicado frente a usted, evitando giros de cuello y espalda; debe ubicar el mouse y teclado al frente, dejando un espacio de 10 a 15 cm aproximadamente del borde de la mesa.



- La superficie de la mesa debe ser tan amplia que le permita ubicar los elementos de trabajo de uso frecuente, así como el teclado y el ratón.

- Deje espacio suficiente entre el borde de la mesa y el borde del teclado para el apoyo de la mitad de los antebrazos.

- Sus manos deben estar relajadas, sin extensión ni en desviación lateral. Evite puntos de presión sobre las muñecas con el borde de la mesa. Si estando en esta postura, sus codos no alcanzan la altura de la mesa, debe ubicar una silla de mayor altura o usar cojines que le ayuden a elevarse paralela o paralelo al escritorio.



Iluminación

- Revise la iluminación del sitio seleccionado para realizar trabajo en casa, preferiblemente con iluminación natural.

- En la medida de las posibilidades, coloque las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz para evitar deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla del computador.

- Si cuenta con persianas, proyéctelas hacia arriba para que la luz ingrese y se refleje en el techo. También puede hacer uso de otra fuente adicional como lámpara LED que le permita incrementar la luz de la zona escogida para trabajar en casa o luz natural proveniente de una ventana o claraboya.

Ambiente sonoro (ruido)

- Si cuenta con un espacio que le permita tener privacidad, haga uso del altavoz del computador, si esto no es posible, utilice audífonos, usando un audífono a la vez, teniendo la precaución de rotarlo en cada oído en intervalos de una hora máximo y, en la medida de lo posible, regule siempre el volumen en tono bajo.



- Limpie sus audífonos diariamente con algodón, gaza o paño húmedo impregnado de alcohol, antes y después de usarlos, y cuando no los esté utilizando, guárdelos en su estuche o en un sitio limpio. Esto también aplica para la limpieza de los cables.

Condiciones localitvas

- Verifique el estado de las paredes y el techo, que no tengan humedad ni goteras.

- Conserve el área de trabajo libre de objetos que puedan caer y obstruir el paso cuando se levante del puesto.

- Verifique el estado del piso del lugar donde se realiza la labor (antideslizante, plano sin grietas, desniveles, ni obstáculos)

RECOMENDACIONES DE SALUD Y SEGURIDAD DURANTE EL TRABAJO EN CASA

Prevención y atención de emergencias

- Retire cualquier elemento que pueda caer sobre usted, verifique que los muebles, repisas se encuentren ancladas a la pared



- Conserve las zonas de paso o áreas de circulación libres de objetos o cualquier otro obstáculo (materas, tapetes, sillas, mesas) para que te permita una entrada y salida ágil y segura al puesto de trabajo.

- Tenga un extintor multipropósito de por lo menos 10 lb.

- Mantenga un botiquín de primeros auxilios.

Prevención del riesgo eléctrico

- No sobrecargue los conectores de energía.



- Haga uso de extensiones de cable y reguladores de voltaje para más seguridad.

- Al finalizar la jornada laboral, o al desconectar cualquier equipo eléctrico, tome el enchufe y quítelo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.

- Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.



- El cableado debe estar en lo posible canalizado.

- Revise las tomas eléctricas, vigilando que se encuentren en buen estado, sin cables pelados o tomas eléctricas expuestas y cercanas al punto de trabajo, para evitar caídas o tropezones.



Recomendaciones generales

- Evite posponer el control de situaciones de riesgo como humedades en el piso, obstrucción de las áreas, iluminación insuficiente o deterioro de algún componente de la silla de trabajo.



- Mantenga el lugar de trabajo limpio y despejado, eliminando todo elemento innecesario.

- Mantenga cerca de usted cualquier elemento que le sea de ayuda en la movilización si lo requiere.

- Es necesario no perder hábitos como ducharse, tomar el desayuno y tiempo de almuerzo. Recuerde la importancia de dedicar mínimo 7 a 8 horas de sueño diarios.