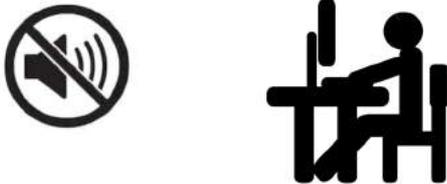
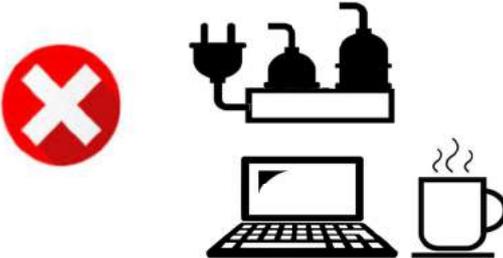




INFORMACIÓN A LAS PERSONAS TRABAJADORAS, SOBRE LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL

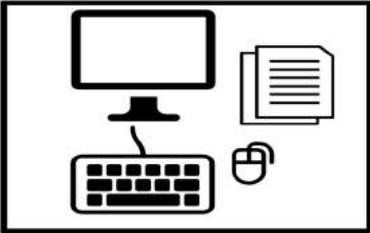
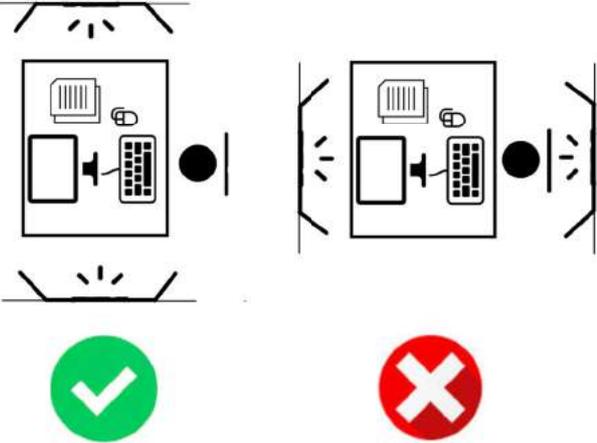
ENTORNO Y ESPACIO DE TRABAJO

<p>Tener privacidad, que facilite la concentración para la tarea. Es recomendable, si se puede, usar una habitación independiente</p>	
<p>Disponer de luz natural, además de artificial para poder combinar ambas y obtener un nivel adecuado de iluminación</p>	
<p>Intentar ventilar y mantener una temperatura confortable. Combinar los elementos de climatización con una vestimenta adecuada</p>	
<p>Mantener la zona de trabajo ordenada para evitar caídas y golpes, no depositar objetos en los lugares de paso. Se deben evitar los cables por el suelo, tanto en zonas de paso de la casa como alrededor de nuestro lugar de trabajo.</p>	
<p>NO sobrecargar las tomas de enchufes (los aparatos eléctricos de mayor consumo son los radiadores, calefactores y estufas). No se deben depositar líquidos (café, agua, etc) en las proximidades de estos elementos ni de los equipos informáticos.</p>	



RECOMENDACIONES PARA EVITAR RIESGOS POR CARGA FISICA, FATIGA VISUAL Y CARGA MENTAL

MESA Y SILLA DE TRABAJO

<p>Debe disponer de suficiente espacio para la pantalla del ordenador, el teclado, ratón y documentos.</p>	
<p>Se recomienda que la superficie de la mesa sea mate, sin reflejos; si no es posible, se puede cubrir la superficie con algún elemento que los elimine (lámina de papel, mantel, etc) y contar con espacio suficiente por debajo para colocar las piernas con comodidad (y sin que ningún borde las presione dificultando la circulación sanguínea).</p>	
<p>Se recomienda orientar el puesto de trabajo de forma que la luz natural entre de forma lateral (no de frente ni por la espalda); en caso contrario, podemos evitar reflejos y deslumbramientos mediante el uso de persianas, cortinas o estores cuando sea necesario.</p>	



Se recomienda el uso de una silla de trabajo tipo ergonómico (es decir, con apoyos estables, asiento regulable en altura, respaldo regulable en altura e inclinación, apoyo lumbar y superficies del asiento y el respaldo mullidas y transpirables).

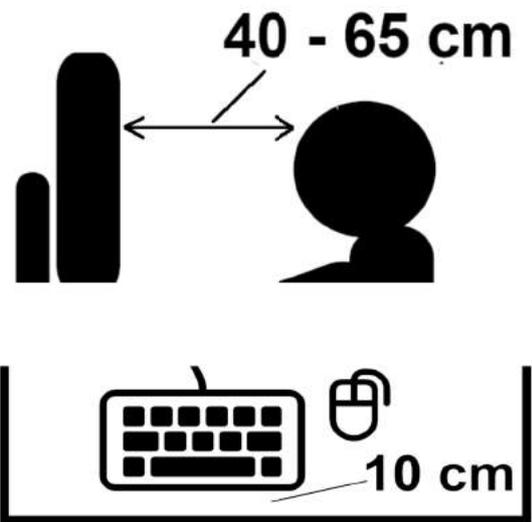
Si no disponemos de ella, elegiremos al menos una silla que nos resulte cómoda y que nos permita, en la medida de lo posible, adaptar nuestra postura a la que se describe en el apartado **Postura de trabajo**.

Usar un reposapiés o cualquier otro elemento que nos permita apoyar los pies una vez sentados, si fuera necesario





CARACTERÍSTICAS Y DISPOSICIÓN DEL EQUIPO INFORMÁTICO

<p>Disponer la pantalla del ordenador frente a nosotros, no hacia un lado, para evitar giros del cuello. Se recomienda una distancia de los ojos a la pantalla de entre 40 - 65 cm, de forma que su borde superior quede a la altura de nuestros ojos, una vez que hayamos adoptado la postura descrita en el apartado Postura de trabajo.</p> <p>Entre el teclado y el borde de la mesa hay que dejar espacio suficiente para apoyar las muñecas, con un mínimo de 10 cm.</p>	
<p>Si sólo disponemos de un ordenador portátil, se recomienda el uso de al menos un teclado y ratón externos y elevar la pantalla del portátil mediante un atril, libros o cualquier elemento que permita situar la pantalla a la altura de nuestros ojos.</p> <p>Si se va a utilizar una tablet durante un tiempo prolongado, es importante colocarla sobre una mesa u otra superficie elevada y apoyada en un atril o funda que permita un adecuado ángulo de inclinación; no se debe colocar sobre las piernas para evitar que el cuello permanezca excesivamente flexionado.</p>	



POSTURA DE TRABAJO Y PAUSAS DE TRABAJO

Situamos la silla frente a la mesa y ordenador, nos sentamos en la silla, relajamos nuestros hombros y ponemos los **codos formando un ángulo de 90°**. Si nuestra silla es regulable en altura, la ajustaremos de forma que con la postura anterior, nuestros brazos queden aproximadamente a la altura de la mesa; si no es regulable nos podemos ayudar mediante un cojín.

Mantener la espalda erguida y apoyada en el respaldo; si el respaldo está demasiado lejos, podemos introducir un cojín entre ambos.

Disponemos las piernas de tal forma que las **rodillas formen un ángulo aproximado de 90°**; si nuestros pies no tocan el suelo, se recomienda apoyarlos en un reposapiés o cualquier otro elemento que proporcione apoyo.



Introducir descansos que permitan la recuperación de la fatiga (**paseos cortos y cambio de actividad de 10 minutos cada 40 ó 50 minutos de trabajo aproximadamente**). Aprovecharemos las pausas para relajar la vista mirando hacia lugares alejados, por ejemplo a través de la ventana (el cambio de enfoque ayuda a relajar los músculos oculares).





RIESGOS PSICOSOCIALES Y RECOMENDACIONES

<p>Para evitar el aislamiento: Mantener por medios telemáticos el contacto con el grupo de trabajo habitual, pudiendo fijarse reuniones cada cierto tiempo a través de estos medios. Conviene aprovechar esta circunstancia para realizar sesiones de teleformación.</p>	
<p>Para evitar el estrés, se recomienda: Organizar adecuadamente el tiempo y programarse períodos de trabajo determinados que permitan mantener la atención; del mismo modo, es conveniente pedir al resto de personas de la casa que respeten el espacio y horario de trabajo. Como ya se ha comentado, realizar pequeñas pausas de 10 min cada 40 ó 50 min y cambiar de actividad.</p> <p>Establecer y respetar un horario para las comidas, y momentos de ocio al margen del trabajo. Finalizada la jornada, desconectar del trabajo e intentar permanecer al margen de interrupciones laborales.</p>	

Recomendaciones para la gestión emocional de la situación provocada por la pandemia:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_gestion_emocional.jpg



OTRAS RECOMENDACIONES DE SALUD

<p>Existen otros riesgos para la salud física que pueden verse incrementados en esta situación como el sedentarismo (por la falta de actividad física habitual), ingesta de comida a deshoras o el aumento de conductas nocivas (como tabaco y alcohol).</p>	
<p>Se recomienda asimismo realizar ejercicio físico con cierta frecuencia, así como mantener una dieta sana y equilibrada.</p>	