

**EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA
PERSONAL QUE REALIZA TELETRABAJO**

Fecha: 13/03/2020

1. INTRODUCCION

La presente evaluación sobre Teletrabajo se realiza atendiendo a las exigencias de la actual situación que se está dando en el mundo a nivel sanitario.

La principal medida preventiva para todas las empresas consiste en facilitar el teletrabajo de toda o parte de la plantilla (siempre que esto sea posible) mediante el uso de herramientas informáticas y con el trabajador sin salir de su vivienda. El teletrabajo es una de las medidas principales de lucha contra el COVID-19.

Es importante **establecer un acuerdo previo entre empresa y trabajador**, donde se concretarán las “normas del juego” que deben contemplar ambas partes. Dicho acuerdo debe contemplar algunos puntos. Se establecerán jornadas de trabajo, horario y ubicación. Se harán procedimientos y métodos de trabajo, sobre todo relacionados con la forma y el modo de reportar los resultados. Se entregará a los trabajadores la evaluación de riesgos específica para el teletrabajo. Se verificará que los trabajadores tengan los equipos y la formación específica para la realización de estos trabajos.

El presente informe se realiza atendiendo a las exigencias de la actual legislación vigente, según el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y legislación complementaria y General.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Pantallas de visualización de datos. REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y Salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización.

Seguridad y salud. LEY 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Seguridad y salud. LEY 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras. (Modificación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, artículo 26)

Seguridad y salud. LEY 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

2. METODOLOGÍA

Para la realización de la valoración de los riesgos que se detectan, se utiliza la metodología establecida por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Este procedimiento de evaluación y planificación de riesgos se apoya en la utilización simultánea de dos documentos, "Identificación general de riesgos" y "Evaluación de riesgos" y es el que recomienda el Departamento de Trabajo de la Generalitat de Catalunya en su "Guía de Evaluación de Riesgos para pequeñas y medianas empresas".

La acción preventiva en PREVAMAR SL se planifica a partir de la Evaluación Inicial de Riesgos que tiene por objeto la valoración individualizada en cada puesto de trabajo o lugar de trabajo, de los riesgos anteriormente identificados, con el desarrollo de las medidas preventivas.

Aquellos riesgos identificados dentro de la evaluación han sido valorados a partir de la probabilidad de producirse el suceso y de las consecuencias que provocaría, atendiendo a la siguiente clasificación:

| | | CONSECUENCIAS | | |
|--|-----------|------------------------|-----------------------|----------------------------|
| | | LIGERAMENTE DAÑINO(LD) | DAÑINO (D) | EXTREMADAMENTE DAÑINO (ED) |
| P R O B A B I L I D A D | BAJA (B) | RIESGO TRIVIAL (T) | RIESGO TOLERABLE (TO) | RIESGO MODERADO (MO) |
| | MEDIA (M) | RIESGO TOLERABLE (TO) | RIESGO MODERADO (MO) | RIESGO IMPORTANTE (I) |
| | ALTA (A) | RIESGO MODERADO (MO) | RIESGO IMPORTANTE (I) | RIESGO INTOLERABLE (IN) |

Conforme establece el R.D. 39/97 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, se tendrá en cuenta en la evaluación de los riesgos laborales, la presencia en cada puesto de trabajo de trabajadores especialmente sensibles (SE), tanto por sus características personales, como por su estado biológico conocido, así como la presencia de menores (ME) o de trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia o postparto (MA), indicándose en el puesto si existen situaciones de riesgo absoluto o relativo para estas circunstancias.

| VALORACIÓN DEL RIESGO | PRIORIDAD | ACTIVIDADES Y PLAZOS |
|-------------------------|-------------------------------|---|
| TRIVIAL (T) | BAJA | No requiere acciones específicas |
| TOLERABLE (TO) | MEDIA | No necesita mejorar la acción preventiva. Se deben considerar mejoras que no supongan una carga económica importante, requiere comprobaciones periódicas de las medidas de control. |
| MODERADO (MO) | MEDIA – ALTA | Se deben tomar acciones para reducir el riesgo en un plazo determinado. |
| IMPORTANTE (I) | ALTA | No se debe comenzar el trabajo hasta reducir el riesgo, en el caso de que el trabajo se esté realizando, deben tomarse acciones en un plazo inferior al de los riesgos moderados. |
| INTOLERABLE (IN) | INMEDIATA ¹ | No debe comenzarse ni continuarse el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. |

La evaluación inicial de riesgos laborales se deberá de revisar cuando así lo establezca una disposición específica.

En todo caso, se deberá de revisar la evaluación correspondiente a aquellos puestos de trabajo afectados cuando se hayan detectado daños a la salud de los trabajadores o se hayan apreciado a través de los controles periódicos, incluidos los relativos a la vigilancia de la salud, que las actividades de prevención pueden ser inadecuadas o insuficientes. Para ello se tendrán en cuenta los resultados de:

- a) La investigación sobre las causas de los daños para la salud que se hayan producido.
- b) Las actividades para el control y la reducción de los riesgos.
- c) El análisis de la situación epidemiológica según los datos aportados por el sistema de información sanitaria u otras fuentes disponibles.

Sin perjuicio de lo indicado, se deberá revisarse igualmente la evaluación inicial con la periodicidad que se acuerde entre la empresa y los representantes de los trabajadores, teniendo en cuenta, en particular, el deterioro por el transcurso del tiempo de los elementos que integran el proceso productivo.

La evaluación será actualizada cuando cambien las condiciones de trabajo y, en todo caso, se someterá a consideración y se revisará, si fuera necesario, con ocasión de los daños para la salud que se hayan producido. Si no se produce ningún cambio, se actualizará **cada cinco años**.

¹ Cuando el resultado de la evaluación ponga de manifiesto la existencia de un riesgo calificado de "MUY GRAVE", se deberán tomar medidas inmediatas para evitar, reducir o controlar el riesgo, sin necesidad de recurrir a la planificación, que, en todo caso, se debería hacer a posteriori para ratificar la conveniencia de las medidas adoptadas o de sustituirlas por otras más convenientes. También se debe actuar con esta diligencia, siempre que sea posible, en los casos de riesgo "GRAVE" y, si más no, la planificación correspondiente deberá prevenir la adopción de medidas preventivas con prioridad alta y con un plazo de ejecución lo más breve posible.

3. EVALUACION DE LOS LUGARES DE TRABAJO DEL CENTRO

En este apartado se indican las diferentes zonas (áreas o departamentos) en las que se ha clasificado u organizado la empresa para la identificación de los factores de riesgo existentes. En esta evaluación de establecerán los riesgos y medidas preventivas para la propia vivienda del trabajador. Una vivienda no está preparada para ser un lugar de trabajo. Por lo tanto, es imprescindible realizar una serie de modificaciones que se detallan a continuación. Se tendrán en cuenta también, las recomendaciones y medidas preventivas establecidas en los equipos de trabajo y del propio puesto de trabajo.

LUGAR DE TRABAJO: Vivienda

Descripción del lugar de trabajo

Se considera en esta evaluación la vivienda como un centro de trabajo

Fuentes de riesgo existentes en el lugar

| Fuente de riesgo | Tipo |
|-------------------------|-------------------------|
| Instalaciones Generales | Instalaciones generales |

FUENTE DE RIESGO: Instalaciones Generales

Tipo: Instalaciones generales

Lugar: Vivienda

Descripción de la fuente de riesgo

Riesgos generales del lugar de trabajo, en esta evaluación, la vivienda.

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

| Nº | Riesgo detectado | P | C | Estimación |
|-----|-------------------------------|---|---|------------|
| 415 | Normal Generales de Seguridad | 2 | 2 | Moderado |

P → Probabilidad

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

C → Consecuencias

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

RIESGO: 415 - Normal Generales de Seguridad

Análisis del riesgo

Modificaciones y medidas a tener en cuenta para tener un buen espacio de trabajo

Medidas preventivas del riesgo

Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Si es posible, este espacio dispondrá de luz natural y estará lo más alejada de las posibles fuentes de luz. Aislarse del ruido, es importante ya que es considerado uno de los factores más importantes de estrés.

El espacio de trabajo se encontrará ordenador para evitar los tropiezos, caídas y golpes. Todo el cableado eléctrico y telefónico, debe ir, en la medida de lo posible, pegado a la pared para evitar posibles tropiezos.

Se vigilará la temperatura y la ventilación de la zona dónde se vayan a realizar los trabajos. Es conveniente que la temperatura no sea muy alta ni muy baja. Teniendo en cuenta que el trabajador se encuentra sólo en la zona de trabajo, esta se colocará de manera que favorezca la concentración y el rendimiento.

4. EVALUACION DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO

En este apartado se identifican los diferentes equipos de trabajo (debidamente clasificados) utilizados en la actividad. Se evalúan, principalmente los equipos informáticos. Se recuerda que todos los equipos deben tener Marcado CE y cumplir con la normativa.

EQUIPO DE TRABAJO: Equipos Informáticos (Pantallas PVD)

| | | |
|---|--------------------|-------------|
| <i>Tipo:</i> Equipos informáticos/ telecomunicaciones | <i>Referencia:</i> | <i>Año:</i> |
| <i>Marca:</i> | <i>Modelo:</i> | <i>CE:</i> |
| <i>Descripción del equipo de trabajo</i> Uso de ordenadores fijos de mesa cuando trabajan en oficinas y ordenadores portátiles cuando se desplazan a empresas externas | | |

Riesgos detectados en el equipo

| Nº | Riesgo detectado | P | C | Estimación |
|-----|-----------------------------------|---|---|------------|
| B28 | Carga física | 1 | 2 | Tolerable |
| B29 | Carga mental | 1 | 2 | Tolerable |
| B30 | Carga visual | 1 | 2 | Tolerable |
| 370 | Radiaciones no ionizantes | 1 | 2 | Tolerable |
| B31 | Inconfortabilidad | 1 | 2 | Tolerable |
| B16 | Exposición a contactos eléctricos | 1 | 2 | Tolerable |
| 01 | Normas Generales | | | |

P → Probabilidad

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

C → Consecuencias

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

RIESGO: B28 - Carga física

Análisis del riesgo

Uso de equipos que generan posturas forzadas, movimientos repetitivos...

Medidas preventivas del riesgo

El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener las dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario de manera que los trabajadores puedan realizar su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. Sus dimensiones mínimas serán las siguientes:

-3 metros de altura desde el piso hasta el techo. No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2.5 metros.

-2 metros cuadrados de superficie libre por trabajador.

-10 metros cúbicos, no ocupados por trabajador.

En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. El trabajador podrá modificar la posición de los miembros superiores e inferiores, así como regular la altura del asiento según sus necesidades.

Consideraciones a tener en cuenta para adoptar una postura correcta:

-Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo.

-Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo.

-Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla.

-Brazos verticales y antebrazos horizontales, con el codo en ángulo recto.

-Las manos sin extensión ni desviaciones.

-Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla).

-Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto.

Es conveniente realizar pausas regulares cuando se realicen tareas con elevada carga informativa o se lleven a cabo tareas monótonas frente a una pantalla. Dejar de utilizar el ordenador no se considera pausa de descanso: hace falta ir a salas de descanso o cambiar de tarea.

RIESGO: B29 - Carga mental

Análisis del riesgo

Uso prolongado de equipos de trabajo y concentración

Medidas preventivas del riesgo

Es conveniente realizar pausas regulares cuando se realicen tareas con elevada carga informativa o se lleven a cabo tareas monótonas frente a una pantalla. Dejar de utilizar el ordenador no se considera pausa de descanso: hace falta ir a salas de descanso o cambiar de tarea.

RIESGO: B30 - Carga visual

Análisis del riesgo

Se estudian aquellos aspectos que puedan provocar fatiga visual: tipo de tarea que se realiza, características del sistema de iluminación, existencia de reflejos, uso de pantallas de visualización, sombras, falta de uniformidad sobre la zona de trabajo, etc.

Medidas preventivas del riesgo

Es conveniente realizar pausas regulares cuando se realicen tareas con elevada carga informativa o se lleven a cabo tareas monótonas frente a una pantalla. Dejar de utilizar el ordenador no se considera pausa de descanso: hace falta ir a salas de descanso o cambiar de tarea.

Favorecer la alternancia de tareas que requieran fijar la vista durante largos periodos de tiempo ante una pantalla de visualización de datos, en los trabajos que impliquen mucha atención continuada y en los que sean monótonos o sin contenido.

Los niveles de iluminación para oficinas en los puestos de lectura, procesado de datos, sala de reunión, etc., deben ser siempre de 500 lux.

Ningún tipo de iluminación debe producir deslumbramientos ni un excesivo contraste entre zonas iluminadas y de sombra. En caso de que se produzcan éstas inestabilidades, se recomienda el uso de cortinas o persianas o el uso de filtros protectores de pantalla.

RIESGO: 370 - Radiaciones no ionizantes

Análisis del riesgo

Uso prolongado de equipos de trabajo

Radiaciones procedentes de los campos electromagnéticos

Medidas preventivas del riesgo

Se reducirá su exposición sentándose más lejos de la pantalla del ordenador. Esto reducirá su exposición a la radiación, especialmente si se sienta al menos a un metro de distancia de la pantalla (no demasiado para evitar la fatiga visual). Las exposiciones a los CEM disminuyen significativamente con la distancia.

Se recomienda utilizar gafas de protección de luz azul para disminuir la llegada de radiación.

Algunas plantas de interior, favorecen la absorción de campos electromagnéticos.

RIESGO: B31 - Inconfortabilidad

Análisis del riesgo

Se consideran aquellos aspectos que puedan incidir en una sensación de falta de bienestar en los trabajadores como la ventilación, la temperatura, la humedad, el ruido molesto y otros factores.

Medidas preventivas del riesgo

Se debe permitir la entrada de suficiente iluminación natural, o colocar más luminarias en la zona de trabajo para que el nivel de iluminación alcance 500 luxes.

Se pueden utilizar fuentes de luz individual complementaria siempre que no esté muy cerca de la pantalla para evitar los reflejos, deslumbramientos u otras alteraciones de contraste.

Seguir las recomendaciones sobre trabajo en oficinas, según el RD. 488/97 sobre trabajos con pantallas de visualización.

-Se evitarán posturas inadecuadas, como sentarse sobre una pierna, con las piernas cruzadas.

-No girarse sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco, en lugar de hacer el giro mediante los pies.

-No forzar la posición para alcanzar objetos distantes, en lugar de levantarse para cogerlos.

Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores.

RIESGO: B16 - Exposición a contactos eléctricos

Análisis del riesgo

Uso de equipos eléctricos

Medidas preventivas del riesgo

Recomendaciones generales:

No manipular nunca los equipos con las manos mojadas.

No desenchufar los equipos tirando del cable.

No abusar del uso de alargadores.

No conectar directamente cables sin clavijas, ni usar "ladrones".

No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

No limpiar, ni realizar cualquier otra operación sin desconectar la alimentación del equipo.

Reemplazar los enchufes y cables eléctricos dañados.

Mantener los cables eléctricos alejados de agua y calor.

Asegurarse de que tenga toma a tierra y la capacidad para conducir la corriente requerida.

Mantener los equipos en óptimas condiciones, realizando todos los mantenimientos necesarios.

Los cables de los aparatos eléctricos no deben encontrarse desperdigados por el suelo o atravesando zonas de paso o de trabajo. Deberán estar recogidos y protegidos mediante canaletas acopladas a la pared o pegadas a otros elementos para evitar tropiezos.

Se debe evitar, en la medida de lo posible, el empleo de regletas o ladrones portátiles que conecten varios equipos eléctricos a la vez y que no aseguran la toma a tierra, ya que existe el riesgo de sobrecargar excesivamente la instalación, lo cual puede producir su deterioro y posibilitar un incendio.

No manipular las conexiones, ni aparatos.

RIESGO: 01 - Normas Generales

Análisis del riesgo

Medidas preventivas del riesgo

Pantalla de visualización:

Hay que mantener limpia la pantalla del monitor, ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, para adaptarlos a las condiciones del entorno.

La imagen de la pantalla ha de ser estable sin que se produzcan fenómenos de destellos, centelleos u otras inestabilidades.

Si se percibe reflejos molestos en la pantalla, inclinarla ligeramente hacia la base, o buscar la ubicación óptima de la pantalla en la superficie de trabajo. Se recuerda que la pantalla debe ser orientable e inclinable a voluntad.

La pantalla se debe situar en perpendicular a los ventanales, si los hay en la empresa. En caso de que esto no fuera posible, los ventanales deberían cubrirse con cortinas y/o paneles.

Teclado:

Colocar el teclado de manera que exista espacio suficiente para descansar cómodamente los antebrazos.

El teclado debe ser inclinable e independiente de la pantalla.

La superficie del teclado debe ser mate para evitar reflejos.

Los símbolos de las teclas, deben resaltar suficientemente para ser leídos cómodamente desde la posición de sentado.

La utilización del ratón durante periodos prolongados puede producir una postura forzada en la muñeca.

Situar la mano sobre el ratón permitiendo que la muñeca descanse sobre la mesa.

No situar el ratón en el borde la mesa. Debe existir el suficiente espacio como para que la muñeca y parte del antebrazo puedan reposar en la mesa.

Asiento de trabajo:

Al sentarse, es conveniente distribuir el peso del cuerpo de forma uniforme, y usar todo el asiento y el respaldo.

No cruzar las piernas al estar sentado. La columna y piernas lo agradecerán.

La altura del asiento debe ser regulable. Colocarlo de forma que los pies descansen cómodamente en el suelo y alcancen el plano de trabajo tal como se muestra en la imagen de referencia.

Si al colocar la silla de forma que la mesa quede a la altura adecuada, no descansan bien los pies en el suelo, solicitar un reposapiés.

El respaldo del asiento debe tener la curvatura lumbar o ser regulable en altura, asimismo, debe ser reclinable.

Comprobar que el asiento es estable y permite permanecer sentado de forma segura. No levantarse y sentarse con excesivas prisas.

Mesa de trabajo:

Disponer de espacio libre para las piernas que permita realizar cambios de postura y movimientos, por lo que hay que mantener libre de cajas, cajoneras u otros elementos, la parte inferior del escritorio.

La mesa debe ser de dimensiones suficientes para colocar todos los elementos: pantalla, teclado, documentos y material accesorio, cómodamente, de forma que se eviten posturas forzadas.

Situar los elementos que se utilizan habitualmente en un radio en el que no provoque un estiramiento o adoptar una mala postura para cogerlos.

Los elementos accesorios tales como bandejas de documentos, fax, teléfono etc. deben situarse en zonas que no resulten útiles para trabajar, salvo que se estén utilizando constantemente.

La superficie de la mesa y la de todos los demás elementos del puesto de trabajo, tienen que ser mates para minimizar los reflejos.

Colocar los portadocumentos al lado y al mismo nivel de la pantalla, de tal modo que se reduzcan al máximo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.

Tener la mesa ordenada, guardar los papeles en estanterías, armarios o cajones y tener sobre la mesa únicamente los que se utilizan en el momento. Esto le ayudará a tener el suficiente espacio en la zona de trabajo como para adaptar una postura correcta.

Iluminación:

Para minimizar los reflejos y/o deslumbramientos, la pantalla se debe situar en perpendicular a los ventanales, si los hay en la empresa. En caso de que esto no fuera posible, los ventanales deberían cubrirse con cortinas y/o paneles.

La iluminación general y la localizada, deben tener unos niveles de entre 300 y 500 lux, además de existir una relación adecuada de luminancias entre la pantalla y su entorno. Evitar excesivos contrastes.

La iluminación artificial debe estar provista de elementos protectores y/o difusores de la luz, de forma que se eviten los reflejos y los deslumbramientos.

Las ventanas deberán ir equipadas con dispositivos de cobertura regulables a voluntad (cortinas estores, etc.) Se recomiendan los estores horizontales laminados.

Informar al superior jerárquico si existen focos o tubos fluorescentes fundidos o con destellos, para que se realice un adecuado mantenimiento.

5. EVALUACION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Este apartado muestra la evaluación de los riesgos específicos al puesto de trabajo.

A los riesgos descritos para el puesto de trabajo, también se le añaden los de las instalaciones (propias o externas) y los riesgos por el uso de todos los equipos de trabajo.

| | |
|---|--------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO: Personal de Teletrabajo | GRUPO: N - No Sensibles |
| <i>Tipo:</i> Administrativo | <i>Nº de trabajadores:</i> |
| <i>Descripción del puesto de trabajo</i> | |
| Realización en el ámbito doméstico de las tareas desarrolla habitualmente en la empresa | |

Riesgos detectados en el puesto de trabajo

| Nº | Riesgo detectado | P | C | Estimación |
|-----|--|---|---|------------|
| 500 | Caída de personas al mismo y diferente nivel | 2 | 2 | Moderado |
| 7 | Choques contra objetos inmóviles | 2 | 2 | Moderado |
| B16 | Exposición a contactos eléctricos | 2 | 2 | Moderado |
| B28 | Carga física | 2 | 2 | Moderado |
| 130 | Sobreesfuerzos | 2 | 2 | Moderado |
| B29 | Carga mental | 2 | 2 | Moderado |
| B30 | Carga visual | 2 | 2 | Moderado |
| 00 | Riesgos Psicosociales | 2 | 2 | Moderado |
| 380 | Iluminación | 2 | 2 | Moderado |
| B31 | Inconfortabilidad | 2 | 2 | Moderado |

P → Probabilidad

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

C → Consecuencias

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

RIESGO: 500 - Caída de personas al mismo y diferente nivel

Análisis del riesgo

Tropezones con cables de teléfono, de ordenadores, etc.
Golpes en las piernas con cajones mal cerrados, con cajas que se encuentran en los lugares de paso, pasillos con anchura insuficiente, etc.
Resbalones a causa de suelos mojados, etc.

Medidas preventivas del riesgo

Se buscarán zonas de trabajo que no supongan un riesgo para el trabajador. Superficies estables, sin desniveles.

Los cables de los aparatos eléctricos no deben encontrarse desperdigados por el suelo o atravesando zonas de paso o de trabajo. Deberán estar recogidos

-Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.

-El puesto de trabajo debe tener unas dimensiones mínimas para moverse con comodidad. Las zonas de paso deben estar libres de obstáculos.

-El suelo debe ser estable y no resbaladizo, y no debe tener pendientes peligrosas.

-Deberá evitarse la presencia de irregularidades en el suelo que puedan originar caídas: baldosas sueltas, bordes de moqueta levantados. etc.

-En el caso de que se produzcan derrames, éstos deben ser limpiados rápidamente evitando posibles resbalones.

-Cuando los suelos están en condiciones especialmente resbaladizas (Por ejemplo suelos recién fregados o recién encerados), es conveniente advertir dichas circunstancias mediante señalización adecuada.

RIESGO: 7 - Choques contra objetos inmóviles

Análisis del riesgo

Choques o golpes con mobiliario, cajones abiertos, estanterías...

Medidas preventivas del riesgo

Hay que tener en cuenta también en cuanto al acceso y la ubicación del puesto, que debe existir suficiente espacio para permitir al usuario el acceso al mismo sin dificultad, así como para que pueda tomar asiento y levantarse con facilidad.

RIESGO: B16 - Exposición a contactos eléctricos

Análisis del riesgo

Accidentes debidos a contactos directos o indirectos por realizarse los trabajos en la proximidad de líneas de alta o baja tensión, fallos de aislamiento de equipos eléctricos, etc.

Medidas preventivas del riesgo

Recomendaciones generales:

No manipular nunca los equipos con las manos mojadas.

No desenchufar los equipos tirando del cable.

No abusar del uso de alargadores.

No conectar directamente cables sin clavijas, ni usar "ladrones".

No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

No limpiar, ni realizar cualquier otra operación sin desconectar la alimentación del equipo.

Reemplazar los enchufes y cables eléctricos dañados.

Mantener los cables eléctricos alejados de agua y calor.

Asegurarse de que tenga toma a tierra y la capacidad para conducir la corriente requerida.

Se debe evitar, en la medida de lo posible, el empleo de regletas o ladrones portátiles que conecten varios equipos eléctricos a la vez y que no aseguran la toma a tierra, ya que existe el riesgo de sobrecargar excesivamente la instalación, lo cual puede producir su deterioro y posibilitar un incendio.

No manipular las conexiones, ni aparatos.

Solo el personal cualificado podrá realizar tareas de mantenimiento o reparación en equipos o instalaciones eléctricas.

RIESGO: B28 - Carga física

Análisis del riesgo

Manipulación de cajas con papel para impresoras y fotocopiadoras, carpetas o archivadores llenos de papel, mobiliario de oficina (mesas, armarios), etc.

Medidas preventivas del riesgo

Combinar el trabajo sentado con el trabajo de pie.

Establecer pausas para caminar un poco o rotar los puestos de trabajo.

Siempre que sea posible, la espalda no debe sufrir inclinaciones superiores de más de 20°, es decir no arquearla.

En trabajos en posición sentado, seguir las siguientes recomendaciones:

-Se recomienda realizar pausas cuando se realicen tareas con pantallas de visualización de datos, de manera que permitan el cambio de postura.

-Planificar el trabajo de forma que se puedan alternar las posiciones de pie y sentado.

-Evitar posturas de trabajo de forma que durante el mismo los brazos se mantengan por debajo del nivel de los hombros.

-Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.

-Eliminar los obstáculos que dificulten el alcance a la superficie de trabajo.

-Evitar las flexiones y giros forzados de la muñeca tratando que esté lo más alineada posible con el antebrazo.

La carga máxima a transportar por persona, será de 25 Kg.

Siempre que se deban manipular cargas pesadas y sea posible, se utilizarán medios auxiliares (carros de mano por ejemplo) para la manipulación de estas cargas. En caso contrario, se solicitará ayuda un compañero.

- Utilizar los medios de transporte o equipos de elevación auxiliares (carros de transporte, grúa, etc.).
- Respetar las cargas máximas a transportar según sexo y edad.
- Colocar las herramientas de trabajo y demás medios al alcance de la mano.
- Posibilitar el cambio de posturas.
- Se recomienda la utilización de guantes para la protección de las manos (especialmente si se han de manipular cargas con aristas cortantes) y calzado de protección con puntera reforzada.

No utilice el teléfono de muñeca entre el cuello y el hombro. En su lugar, mantenga el teléfono en la mano y no toque el cuello, o utilice una diadema.

Sostenga el teléfono en la oreja y mantenga el cuello y la oreja derecha.

Para evitar torsiones de extremidades y cuello es conveniente utilizar auriculares con micrófono o auriculares con micro.

RIESGO: 130 - Sobreesfuerzos

Análisis del riesgo

Posición trabajo adoptada durante el uso de las pantallas de visualización
Postura estática
Inadecuada posición de los equipos de trabajo
Movimientos repetitivos por uso de ordenador
Trastornos musculoesqueléticos

Medidas preventivas del riesgo

Debido a problemas posturales y repetitivos propios de la actividad administrativa, y de la conducción durante horas, se deberá alternar con otras actividades, para evitar así situaciones que puedan producir tensiones musculares. Todo ello compaginando objetivos de empresa con actividades a desempeñar.

Para reducir la tensión muscular por posición sentado prolongada se mantendrá un pie en alto, alternando los pies, con la ayuda de un reposapiés.

Cambiar de posición y efectuar movimiento suaves de estiramiento de músculos.

Mantener el cuerpo erguido con el tronco recto en todo momento.

El plano de trabajo estará situado a una altura comprendida entre la muñeca y el codo.

Se debe disponer de una silla ergonómica, regulable en todos los sentidos (altura, profundidad del asiento, espalda). La postura de la espalda será de ángulo recto, bien apoyada en el respaldo, evitando torsiones de espalda. Las rodillas harán un ángulo aproximado de 95°, colocando los pies completamente en el suelo, en caso de no llegar, hacer uso del reposapiés. Ha de existir espacio suficiente delante del teclado para poder apoyar las manos y los antebrazos. Las dimensiones de las superficies de trabajo han de permitir situar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos, etc.) cómodamente. Se ha de disponer de un espacio reservado por las piernas evitando las cajones, cajas o cualquier elemento que limite el movimiento de las piernas. La pantalla del ordenador se ha de colocar delante del usuario de manera que la parte superior del monitor esté a la altura de los ojos ya que así evitaremos torsiones de cuello y costales, afectando alteraciones del sistema musculoesqueléticos. La pantalla debe ser regulable en inclinación y altura. Se recomienda situarla a una distancia superior a 40 cm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal

Debe ser móvil para permitir al usuario colocarlo según sus necesidades en cada momento.

La inclinación debe ser ajustable entre 0° y 15°.

Su tamaño debe permitir apoyar los pies correctamente, por ello sus medidas deberán ser, como mínimo, de 45 x 35 cm.

Asimismo la superficie será antideslizante.

El ratón:

Debe adaptarse a la curva de la mano.

El movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil.

Se utilizará tan cerca del lado del teclado como sea posible.

Se sujetará entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.

Debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.

Se mantendrá la muñeca recta (utilizar un reposabrazos, si es necesario). El manejo del ratón será versátil y adecuado a diestros y zurdos.

En tareas donde el trabajador de PVD usa documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril cuando habitualmente se trabaje con documentos. Este dispositivo proporciona la correcta colocación de los documentos, ya que estos se encuentran así a la misma altura y el mismo plano de visión que el monitor. Para ello deberá estar situado lo más cerca posible del monitor.

Ergonomía de la conducción:

Brazos: Los brazos no deben quedar completamente estirados a la hora de sujetar el volante. Procura que permanezcan flexionados con un ángulo máximo de 45 grados para evitar lesiones en los hombros o el cuello.

Piernas: Las piernas tampoco pueden quedar totalmente rectas, ya que, en caso de impacto, podría ocasionar lesiones graves en pelvis y cadera. Debes mantenerlas flexionadas pero alcanzar cómodamente los pedales.

Volante: La distancia del volante debe ser aquella que te permita apoyar las muñecas en la parte superior del volante. Durante la conducción, la posición más adecuada es aquella que dibuja las tres y cuarto del reloj.

Tómese el tiempo que precise para colocar el asiento. Si el coche tiene tres puertas, opte de manera habitual por la puerta del copiloto para ocupar el asiento de atrás, así evitará tener que regular el del conductor cada vez que se siente.

Si el volante es ajustable, escoja una posición de los brazos que asegure la relajación de hombros y los músculos de la espalda.

Tome de referencia las orejas para colocar bien el reposacabezas. Es a su altura donde debemos situar su zona central.

Si el vehículo dispone de airbag de conductor, debemos respetar una distancia de 25 cm entre nuestro cuerpo y el volante.

Reposacabezas: no es necesario mantener la cabeza apoyada en el reposacabezas constantemente, pero sí lo suficientemente cerca como para que pueda amortiguar un posible latigazo cervical. La parte más voluminosa del mismo tiene que coincidir con la altura de nuestros ojos y permanecer a una distancia máxima de 4 cm.

Espalda: Debe estar siempre en contacto con el respaldo, lo más vertical posible. De este modo, te cansarás menos y evitarás dolores de columna y cadera debido al mantenimiento continuado de la misma postura.

Respaldo del asiento: la inclinación máxima no debería sobrepasar los 25 grados.

Altura del asiento: el asiento debe estar regulado lo más bajo posible, siempre que veamos correctamente por encima del volante. En esa posición, tengo mayor campo visual y evito golpes en la cabeza en caso de vuelco.

Cinturón de seguridad: no debe quedar ni muy justo ni muy holgado, ya que en esos casos, existe riesgo de lesiones de cuello y clavícula en caso de frenazo. Es importante colocarlo correctamente:

La correa inferior debe colocarse lo más ajustada posible y más cercana a la altura de los huesos de la pelvis que al abdomen

La correa del hombro no debe apoyarse sobre el cuello o la clavícula, sino más cercana al hombro, ya que si no, puede ocasionar fracturas en la clavícula y cortes en el cuello.

Postura corporal general: evita conducir encogido o demasiado estirado y mantén una actitud lo más relajada posible.

No coloque nada en el salpicadero, ni deje elementos sueltos por el coche (guías, juguetes, zapatos...).

Si el vehículo cuenta con climatizador, la temperatura ideal es la de 20 grados.

RIESGO: B29 - Carga mental

Análisis del riesgo

Trabajos realizados en solitario, falta de relación con el resto de la plantilla, mantenimiento sólo de relaciones a través del teléfono...

Medidas preventivas del riesgo

Mantener correctamente las condiciones de trabajo para evitar la fatiga mental:

- Condiciones ambientales (iluminación, ruido, condiciones termohigrométricas, etc.)
- Se debe adquirir mobiliario, útiles y herramientas de trabajo adecuados y ubicarlos correctamente.
- Mejora de los útiles de trabajo como ayuda en el tratamiento de la información.
- Eliminar jornadas de trabajo largas.
- Dar la posibilidad de realizar pausas y disponer de un lugar adecuado para ello, etc.

Se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- El trabajador deberá planificar su trabajo de manera adecuada y con previsión, de acuerdo al ritmo de trabajo, para evitar acumulación de funciones.
- Debe establecer un orden de prioridades (importancia, plazos, etc.) de actuación frente a las demandas recibidas.
- Debe marcarse unos objetivos próximos y fácilmente controlables para cada jornada.
- Automatizar aquellas partes del trabajo que lo permitan, con el fin de poder dedicar el tiempo a otras tareas que requieran más dedicación.
- Facilitar la comunicación entre los miembros del equipo o compañeros de trabajo.

-Impedir y desaconsejar conductas competitivas entre los mismos.

-La atención requerida de concentración continua para la ejecución de las tareas debe ser soportable fácilmente para no crear situaciones de estrés.

Una de las recomendaciones más universales para prevenir la fatiga mental consiste en la organización del tiempo de trabajo de manera que permita la realización de pausas.

Para combatir el aislamiento es conveniente fijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de su trabajo, de la empresa y se fomenta el sentido de pertenencia a la organización.

Es conveniente separar, con un horario muy definido, las tareas laborales de las tareas familiares

Se establecerá un horario adaptado a las cualidades y necesidades del teletrabajador, evitando la sobrecarga de horas de trabajo. Se intentará, mantener este horario y cumplirlo de manera diaria.

Se establecerán horarios de trabajo con pausas cortas y frecuentes.

RIESGO: B30 - Carga visual

Análisis del riesgo

Posibles daños a la vista por fijarla durante largos periodos para lectura, procesado de datos, etc.

El contraste y el brillo de la pantalla inadecuadamente ajustados.

Iluminación del puesto de trabajo insuficiente o excesiva que obligue al usuario a forzar la vista.

Reflejos que, originados por las ventanas, la iluminación y los muebles, inciden sobre la pantalla.

Medidas preventivas del riesgo

En caso de detectar reflejos o deslumbramientos procedentes de las fuentes de luz, se recomienda la colocación de persianas, cortinas o pantallas difusoras de luz o el uso de filtros protectores de pantalla.

Evitar, en todo caso, los deslumbramientos, ya sean de origen directo o por reflexión, mediante una correcta ubicación de las fuentes de luz y de los puestos de trabajo: lo más recomendable es que la luz incida lateralmente sobre el plano de trabajo.

Se recomienda cambiar la disposición del equipo informático y poner la pantalla perpendicular a la ventana, de tal forma que se trabaje con el ordenador de frente a la entrada al centro de trabajo, ya que en este punto el nivel de iluminación es más elevado.

Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán iluminación natural, que deberá completarse con luz artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.

Para evitar la fatiga visual con el uso de documentos se utilizará papel mate, con baja reflectancia y suficiente contraste entre escritura y papel.

Se debe leer el texto del documento sin que presente dificultad.

Los contornos de los caracteres serán netos.

El documento ha de estar a una distancia igual a la existente del ojo a la pantalla.

No es adecuado trabajar con documentos que estén dentro de transparencias de protección.

Si se utilizan diferentes equipos de trabajo, es recomendable situarlos a la misma distancia. No obstante, se debe emplazar el equipo que más se utilice en la zona de confort de alcance. Esta zona de confort se define como aquella área barrida por ambas manos sin cambiar de postura.

Si se utilizan diferentes equipos de trabajo, es recomendable situarlos a la misma distancia. No obstante, se debe emplazar el equipo que más se utilice en la zona de confort de alcance. Esta zona de confort se define como aquella área barrida por ambas manos sin cambiar de postura.

RIESGO: 00 - Riesgos Psicosociales

Análisis del riesgo

Mayor competitividad de las empresas, nuevos avances y desarrollos tecnológicos, aumento de las exigencias cognitivas del puesto de trabajo, etc.

Falta de dominio de la tecnología.

Desconocimiento del potencial real del equipo

Desconocimiento de la totalidad del proceso en el que se está trabajando.

Falta de autonomía suficiente para tomar decisiones, rectificar errores, marcar el propio ritmo de trabajo

Medidas preventivas del riesgo

Por lo que respecta a la organización del trabajo se debe procurar que el trabajador tenga la máxima información sobre la totalidad del proceso en el que está trabajando. De esta forma el trabajo tendrá un sentido para la persona que lo realiza.

Diseñar las tareas de tal forma que se asegure que la información se percibe claramente y se entiende e interpreta de manera clara y fácil. Asimismo, se deberá evitar un exceso de memorización, facilitando la consulta de datos cuando sea necesario.

Asimismo, el trabajador debe recibir, previamente a su incorporación al puesto y cuando se introduzcan nuevos programas informáticos, toda la formación que pueda necesitar para realizar su trabajo.

El usuario debe ser capaz de interactuar con tranquilidad y eficacia con su equipo de trabajo. Para ello es necesario que la persona se familiarice con las herramientas que utilizará para desarrollar su tarea. Los programas informáticos suelen disponer de herramientas pensadas para facilitar el aprendizaje del programa, como las "ayudas" y los manuales de usuario.

Se recomienda la realización de pausas o micropausas a lo largo de la jornada laboral. Es preferible realizar pausas cortas y frecuentes que largas y escasas. Durante estas micropausas, el usuario debería cambiar de posturas (realizar estiramientos musculares) y relajar la vista (mirar puntos lejanos).

También se recomienda alternar el trabajo frente a las pantallas de visualización con otras tareas que exijan un menor nivel de atención, como puede ser la atención telefónica, el archivo, etc.

RIESGO: 380 - Iluminación

Análisis del riesgo

Iluminación del puesto de trabajo

Medidas preventivas del riesgo

El trabajo con pantallas de visualización requiere una iluminación no demasiado brillante para evitar deslumbramientos. Los niveles aceptables se mueven entre los 300 y los 500 lux. Niveles muy inferiores sólo serían adoptables en el caso de que existiera muy poco contraste entre la representación visual y el fondo de pantalla. Del mismo modo, con niveles muy superiores se acrecienta la fatiga visual. La zona elegida de la casa, debería tener las paredes y pintadas en colores claros.

Preferiblemente, la iluminación será natural. Se deberá completar con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.

El campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible.

La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. Se deberán evitar los reflejos o deslumbramientos. Los ojos del trabajador no pueden quedar situados frente a la ventana o frente a un punto de luz artificial que le pueda producir deslumbramientos directos.

La pantalla debe quedar alejada de las ventanas para que la sobreiluminación diurna no dificulte la adaptación de los ojos del operador a la relativa oscuridad de la pantalla.

La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo.

Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz.

Deberá haber una adecuada calidad de la pantalla del ordenador. La imagen deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. El trabajador deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones de su entorno.

RIESGO: B31 - Inconfortabilidad

Análisis del riesgo

A efectos de este Real Decreto se entenderá por:

Pantalla de visualización: una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.

Puesto de trabajo: el constituido por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.

Trabajador: cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

Medidas preventivas del riesgo

Es conveniente realizar pausas regulares cuando se realicen tareas con elevada carga informativa o se lleven a cabo tareas monótonas frente a una pantalla. Dejar de utilizar el ordenador no se considera pausa de descanso: hace falta ir a salas de descanso o cambiar de tarea.

Favorecer la alternancia de tareas que requieran fijar la vista durante largos periodos de tiempo ante una pantalla de

visualización de datos, en los trabajos que impliquen mucha atención continuada y en los que sean monótonos o sin contenido.

Seguir las siguientes recomendaciones indicadas en el R.D. 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización de datos:

-Las dimensiones de la mesa de trabajo deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura y flexibilidad los elementos de trabajo. La superficie deberá ser mate, con el fin de minimizar los reflejos y su color no debería ser excesivamente claro u oscuro.

-Debajo de la mesa de trabajo debe quedar un espacio holgado para las piernas y para permitir movimientos. Deben evitarse los cajones y otros obstáculos que limiten el movimiento debajo de la mesa o que puedan ser fuente de golpes. Será preferible que los bloques de cajones no estén fijos a la mesa, ya que así el trabajador podrá colocarlos en la zona que más le convenga.

-La silla de trabajo debe estar provista de cinco pies con ruedas para desplazarse. El asiento ha de ser flexible y regulable en altura, y el respaldo regulable hacia atrás.

-Cuando la altura del asiento no permita al usuario descansar sus pies en el suelo, se deberá disponer de un reposapiés.

-El teclado debe ser inclinable e independiente de la pantalla, la superficie del teclado mate para evitar reflejos y los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

-La pantalla debe ser móvil en tres direcciones: rotación horizontal, altura libre e inclinación vertical. Debe ser mate y permitir regular la luminosidad. La línea de visión del operador a la pantalla debería estar por debajo de la horizontal.

-Cuando se trabaje de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril o porta documentos, ya que permite la colocación del documento a una altura y distancia similares a las de la pantalla, reduciendo los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza.

Los sistemas de ventilación y de aire acondicionado deben ser revisados de manera periódica. El cambio o limpieza de los filtros se llevará a cabo por personal especializado.

6. AUTOEVALUACIÓN PUESTO DE TRABAJO

De Acuerdo con el Art. 5 del RD Ley 8/2020, con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo **en las que no estuviera prevista hasta el momento**, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, **con carácter excepcional**, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora.

El cuestionario expuesto a continuación tiene carácter no exhaustivo y debe entenderse como una identificación de las condiciones que, como mínimo, debería tener el puesto de teletrabajo.

Instrucciones de uso del cuestionario

1. El cuestionario deberá ser cumplimentado por la persona trabajadora recabando la información de las condiciones particulares presentes en su domicilio.

2. Las preguntas del cuestionario están referidas a las condiciones específicas del lugar en el que la persona trabajadora desempeña el trabajo con la ayuda del ordenador y elementos auxiliares (teléfono, documentos, etc.). Por lo tanto, no se refiere a las condiciones generales del domicilio sino únicamente a las referidas al lugar físico en el que realiza la tarea.

3. Modo de proceder según la respuesta de cada ítem: a. Respuesta afirmativa (SÍ): la condición de trabajo es adecuada. No es necesario tomar ninguna medida.

b. Respuesta negativa (NO): se recomienda que el trabajador tome medidas para su adecuación. Si esto no es posible, se pondrá en conocimiento del servicio de prevención de la empresa para su análisis y, en su caso, adopción de medidas.

| ÍTEM | EQUIPO | | | |
|------|--|--|----|----|
| | PANTALLA | | SI | NO |
| 1 | Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente (La mayoría de los programas utilizados actualmente permiten un ajuste de sus características que facilita la lectura de los caracteres). | | | |
| 2 | La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla. | | | |
| 3 | La imagen es estable. | | | |
| 4 | Se puede regular la inclinación de la pantalla. | | | |
| 5 | La disposición del puesto permite adecuar la distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador (ver figura 1). | | | |
| 6 | La altura de la pantalla es adecuada (ver figura 1). | | | |
| 7 | La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario. | | | |
| 8 | TECLADO | | SI | NO |
| 9 | Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que el trabajador pueda apoyar los brazos y las manos. | | | |
| 10 | La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano. | | | |
| ÍTEM | MOBILIARIO DE TRABAJO | | | |
| | MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO | | SI | NO |
| 11 | Es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. | | | |
| 12 | El sistema mesa-silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura. | | | |
| | SILLA DE TRABAJO | | SI | NO |
| 13 | La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable. | | | |
| 14 | El diseño de la silla facilita la libertad de movimientos del trabajador. | | | |
| | REPOSAPIÉS | | SI | NO |
| 15 | El trabajador podrá apoyar fácilmente los pies en el suelo (en caso necesario se puede utilizar un reposapiés o similar). | | | |
| ÍTEM | LUGAR DE TRABAJO | | | |
| 16 | Dispone de un espacio para teletrabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar | | | |
| | ILUMINACIÓN | | SI | NO |
| 17 | En general, se dispone de iluminación natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad. | | | |
| 18 | La ubicación del puesto de trabajo en el domicilio evitará los deslumbramientos y los reflejos molestos tanto en la pantalla del ordenador como directamente en los ojos del trabajador. Además de la ubicación del puesto se hace uso de otros elementos (cortinas, pantallas, persianas y otros) para evitar dichos deslumbramientos y reflejos. | | | |
| 19 | La pantalla del ordenador se coloca de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos. | | | |
| 20 | Las conexiones del ordenador a la red eléctrica doméstica evita una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares. | | | |

7. RECOMENDACIONES GENERALES COVID-19

En el caso de haber **viajado recientemente a alguno de los países considerados de riesgo** según el Ministerio de Sanidad o ha tenido contacto estrecho con una caso probable o confirmado de infección por COVID-19 y **presenta síntomas** de enfermedad respiratoria (**fiebre, tos y sensación de falta de aire**), se **informará inmediatamente, vía telefónica, a su superior inmediato que dará las directrices de actuación.**

En caso de iniciar los síntomas en casa, se dará **aviso al 112** y se esperarán instrucciones. No se acudirá a centros médicos ni hospitales. Mantenerse informado a través de canales fiables.

Adoptar medidas de higiene personal:

Lavarse las manos frecuentemente: la higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Se hará con agua y jabón o con productos de base alcohólica.

Adoptar medidas de higiene respiratoria:

Si tienen síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al **toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura.**

Si no se tiene pañuelo de papel debe **toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo**, con el propósito de no contaminar las manos.

Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, **evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Lavarse las manos de manera inmediata.**

Toda persona con **síntomas respiratorios anteriores** debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.

Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

Mantener distanciamiento social, **evitar saludar con contacto directo. No dar la mano ni besar a clientes, compañeros...** Se considera medida de seguridad una distancia de entre **1 metro y 1,5 metros** (según directrices del Ministerio de Sanidad).

Ventilar frecuentemente las salas de reuniones y oficinas. Evitar la carga de los ambientes.

Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones, así como el personal asistente al mínimo necesario. Durante esta situación, se intentará que los trabajadores realicen **teletrabajo**. En caso de no ser posible, se establecerán medidas para reducir a grandes grupos de personas en espacios de trabajo reducidos.

Evitar viajes personales a zonas de riesgo y si fuera ineludible avisar previamente a la Dirección de la empresa para poder decidir medidas preventivas posteriores.

Para recibir y manipular mercancías inertes procedentes de lugares en los que el nivel de contagio es importante se hará uso de guantes desechables y no se tocará la cara, ojos ni boca.

Por su parte, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995, de 8 de noviembre, concreta la obligación de los trabajadores de "velar", según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueden afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario. En este caso, **el trabajador cumplirá con dicha cooperación, informando a la empresa de si ha estado en zona de riesgos o en relación con personas de riesgo.**