



# Prevención teletrabajo

Debido a las circunstancias derivadas del coronavirus, muchas personas han visto afectada su forma de trabajar, siendo el teletrabajo una de ellas y en algunos casos no en las mejores condiciones posibles dado que muchas empresas no utilizaban este medio.



¿En mi puesto de trabajo adopto la postura más correcta posible, con la espalda recta y pegada al respaldo de la silla, los pies en contacto con el suelo y las rodillas formando un ángulo recto?



**RECOMENDACIONES:** Una vez sentado, debes apoyar la espalda en el respaldo del asiento y asegurarte de apoyar los pies firmemente en el suelo, formando un ángulo de unos 90 grados. Si la silla no dispone de regulación de altura, puedes utilizar un reposapiés o apoyo externo (un paquete de folios, libro grueso, listín telefónico, taburete de niños etc...). Si no tienes un buen apoyo lumbar, puedes ayudarte con pequeños cojines.

¿La mesa que tengo es poco reflectante y dispone de dimensiones suficientes permitiéndome colocar mi equipo informático y el material de apoyo cómodamente?



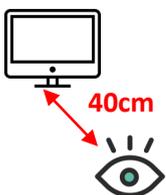
**RECOMENDACIONES:** Intenta tener en la mesa sólo lo que vayas a utilizar para trabajar. Libera de objetos innecesarios el espacio bajo la mesa para poder descansar las piernas cómodamente. Si observas brillos sobre la superficie de la mesa, puedes colocar sobre la misma un tapete, papel, etc.

¿Coloco la pantalla lo más perpendicular posible a las ventanas y otras fuentes de luz?



**RECOMENDACIONES:** Si y el espacio de trabajo debe disponer de luz natural, de no ser suficiente debemos complementarla con la luz artificial evitando brillos y deslumbramientos...

¿La distancia entre los ojos y la pantalla es como mínimo de 40 cm?



**RECOMENDACIONES:** La pantalla debes situarla a una distancia entre 40-55 cm. de la vista, y a una altura que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.



¿Dispongo de espacio suficiente delante del teclado para apoyar los antebrazos?

**RECOMENDACIONES:** Mantén una distancia mínima (más de 10 cm.) desde el teclado al borde de la mesa, para poder apoyar los antebrazos y teclear sin flexionar las muñecas.



¿Puedo levantarme de mi puesto periódicamente, hacer una pausa y cambiar de postura?

**RECOMENDACIONES:** Realiza siempre que sea posible breves pausas, aprovecha para levantarte, caminar por la estancia y cambiar de postura.



¿Mantengo el orden y la limpieza en mi puesto de trabajo?

**RECOMENDACIONES:** Retira los materiales que entorpezcan la zona de paso hacia el puesto y asegura unas condiciones de orden y limpieza adecuadas para trabajar.



¿Puedo organizar el tiempo de trabajo de manera flexible?

**RECOMENDACIONES:** Planifica las actividades teniendo en cuenta los imprevistos. Alterna las tareas de mayor demanda con otras más sencillas, siempre dentro de las normas de prevención y directrices de la empresa.



¿Debo Establecer contacto periódico con mis compañeros y responsables para analizar el desarrollo del trabajo?

**RECOMENDACIONES:** Procura mantener un contacto periódico con los compañeros/as y responsables para minimizar el riesgo de aislamiento .



¿Dispongo de autonomía para priorizar las tareas?

**RECOMENDACIONES:** Organiza tu trabajo día a día, según la realidad del trabajo encomendado en la medida de lo posible.



¿Dispongo de medios que me permiten comunicarme instantáneamente con compañeros y responsables?

**RECOMENDACIONES:** Haz uso de los medios de comunicación y herramientas tecnológicas que tu EMPRESA ponga a tu disposición, utilizando siempre medios seguros.



**Síguenos en:**

Más información sobre coronavirus a un clic en

<https://www.fs-uso.es/6413-2/>

@ servicios@servicios.uso.es

www.fs\_uso.es

Federación de Servicios USO

@USO\_Servicios