

El brote de la **COVID-19** ha supuesto un aumento del **teletrabajo de forma obligatoria** ya que se ha establecido como medida para prevenir el contagio del virus, restringiendo la asistencia a los centros de trabajo y evitando con ello, el contacto persona a persona.

El teletrabajo puede llegar a convertirse en algo positivo durante el confinamiento porque nos ocupa parte de las horas del día, pero también puede ser un riesgo para nuestra salud si no tomamos las adecuadas precauciones, tanto ambientales como ergonómicas.

A continuación, desde **umivale** te ofrecemos una serie de recomendaciones para que puedas adaptar parte de tu espacio doméstico al teletrabajo y puedas así trabajar de forma segura y saludable.



➔ Recomendaciones dirigidas a los trabajadores para un teletrabajo seguro y saludable:

> Para prevenir los riesgos psicosociales:

- > **Habilitar una zona de la casa, libre de interrupciones**, que cuente con **iluminación suficiente**, con una **adecuada ventilación**, libre de ruido y con **espacio suficiente** para colocar el material necesario.
- > **Mantener un horario de trabajo regular adaptando el trabajo y las pausas, a la nueva situación temporal**. Recomendamos ser estricto a la hora de separar el ocio o tareas relacionadas con el hogar de las obligaciones laborales.
- > Llevar a cabo una **planificación adecuada**, teniendo claras las **tareas que vamos a realizar durante el día y los tiempos** que destinaremos a cada una de ellas.
- > **Para evitar el aislamiento, mantener contacto con los compañeros** a través de llamadas, e-mails o videoconferencia **pudiendo compartir necesidades o propuestas de mejora**.



> Para prevenir los trastornos musculoesqueléticos:

- > La **mesa de trabajo** debe **disponer de las dimensiones suficientes** para permitir la colocación del equipo y del resto de materiales de trabajo.
- > En cuanto a la **silla de trabajo**, se **recomienda** utilizar una **tipo oficina, con ruedas, con apoyabrazos, ajustable en altura**. Hay que **asegurarse** cuando se utilice la silla, sea del tipo que sea, **que apoyas correctamente los pies en el suelo**.
- > Si trabajas con un **ordenador portátil** y **dispones de teclado independiente** es **recomendable utilizarlo**, ya que **facilitará la posibilidad de elevar la pantalla del ordenador a la altura aproximada de los ojos**. **Evitar trabajar con el portátil sobre las piernas y garantizar siempre que puedas, una superficie de apoyo**.
- > **Mantener una distancia mínima (más de 10 cm) desde el teclado al borde de la mesa para poder apoyar los antebrazos**. El brazo y la muñeca deben estar alineados para disminuir la tensión muscular.
- > **La postura frente al ordenador** es importante que **sea la correcta**. (hombros relajados, codos pegados al cuerpo, etc). Puedes encontrar en nuestra web consejos para adoptar una postura adecuada clicando en el siguiente [enlace](#).

> Para prevenir la fatiga visual:

- > Se recomienda que el **espacio de trabajo cuente con suficiente luz, preferiblemente natural**.
- > **Colocarse de forma que los ojos no estén situados frente a una ventana o frente algún punto de luz que pueda producir deslumbramientos**. Se recomienda que la pantalla esté situada de forma perpendicular a la entrada de la luz.
- > **Mantener una distancia adecuada** teniendo en cuenta el dispositivo que utilizas (móvil/tablet unos 35 cm, portátil entre 40-50 cm y ordenador de sobremesa entre 60-80 cm).



> Para prevenir la exposición al contagio de la COVID-19:

- > **Mantener una adecuada higiene de manos**. Para más información clica este [enlace](#).
- > **Extremar el orden y la limpieza, y desinfectar el equipo**, después de su uso, **con soluciones hidroalcohólicas**.

Tienes a tu disposición más información sobre Riesgos Laborales del Teletrabajo en nuestra web clicando en el siguiente [enlace](#)