



Riesgos Laborales Asociados a la MODALIDAD TELETRABAJO, CONTINGENCIA CORONAVIRUS



Riesgo	Consecuencia
Trastornos Musculoesqueléticos	Fatiga muscular

Medidas Preventivas

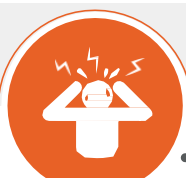
- Contar con una mesa o superficie de trabajo.
- Revisar que la silla se encuentre en buen estado para evitar caídas.
- Contar con apoya pies en lo posible, se recomienda su utilización, especialmente cuando no se apoyen bien los pies en el suelo este puede ser por ejemplo una caja de cartón.
- Regular altura de pantalla si es posible, para evitar sobrecarga de columna cervical.



Riesgo	Consecuencia
Molestias oculares	Fatiga visual

Medidas Preventivas


- Siempre que sea posible, será preferible una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.
- No colocar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas, sino colocarla de forma perpendicular a las mismas para evitar deslumbramientos y reflejos.
- Ubicar los puestos de trabajo de forma tal que los ojos del trabajador no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le puedan producir deslumbramientos directos.



Riesgo	Consecuencia
Sobrecarga psicológica	Estrés

Medidas Preventivas


- Tratar en lo posible definir actividades para los niños en la casa en los horarios que se trabajará para que todos estén realizando alguna actividad. (Tareas, limpieza casa, actividad física)
- Respetar los horarios de trabajo previamente establecidos con el empleador.
- Programar pausas y horario de almuerzo, desconectándose del trabajo durante esos periodos.



Riesgo	Consecuencia
Contagio por virus	Contagio enfermedades virales (respiratoria)

Medidas Preventivas

- Vacunación periódica
- Ventilar adecuadamente espacios de trabajo
- Evitar ambientes cerrados donde se ubiquen enfermos.



Riesgo	Consecuencia
Exposición a movimientos repetitivos (uso de PC).	Fatiga muscular

Medidas Preventivas


- Establece pausas periódicas que te permitan descansar y recuperarte de las tensiones
- Realiza ejercicios compensatorios
- Realiza las tareas evitando posturas incómodas. Ajusta la silla a tu medida.
- Evita sobre esfuerzos prolongados y reduce la fuerza que empleas en tareas críticas



Riesgo	Consecuencia
Contactos con energía eléctrica	Electrocución

Medidas Preventivas


- No tomar cables en mal estado.
- No manipular equipos que tengan electricidad con las manos mojadas.
- Desconectar inmediatamente el suministro de energía en caso de cortes circuitos.
- No usar enchufes ni equipos que se encuentren en mal estado.
- No elaborar conexiones eléctricas hechas a mano.



Riesgo	Consecuencia
Caída a distinto nivel	Contusiones

Medidas Preventivas


- Utilizar calzado cómodo y seguro
- Limpia los líquidos u otros elementos resbalosos que caigan al suelo.
- No dejes obstáculos en pasillos, vías de evacuación o de tránsito libre.
- Organiza el cableado eléctrico y telefónico en tu lugar de trabajo.
- No te reclines hacia atrás en la silla de trabajo.
- No corras por los pasillos o escaleras.
- Siempre mantén la vista en tu camino.



Riesgo	Consecuencia
Exposición a fuego y objetos calientes	Quemaduras

Medidas Preventivas

- Manipular objetos calientes como estufas, ollas, hervidores de manera segura.
- Evitar trabajar con líquidos calientes cerca de estación de trabajo.



Riesgo	Consecuencia
Agentes biológicos y sustancias químicas en alimentos y bebidas	Intoxicaciones

Medidas Preventivas

- No consumir alcohol en horario de trabajo.
- Consumir alimentos en buen estado, chequeando fecha de vencimiento.

Ante cualquier accidente ocurrido en su horario de trabajo en modalidad de teletrabajo, por favor notificar inmediatamente a su supervisor/jefatura, quien a su vez debe notificar a la Gerencia de Seguridad y Salud Ocupacional (GSSO).