ANEXO 8. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE TRABAJO EN CASA O TELETRABAJO.

1. PROPÓSITO

Disminuir el riesgo a nivel de carga física y biomecánico de los trabajadores en modalidad de trabajo en casa, a través de recomendaciones para trabajo remoto.

2. ALCANCE:

Está dirigida a todas las personas que se encuentren en modalidad de trabajo remoto o trabajo en casa.

3. OBJETIVO:

Minimizar el riesgo biomecánico dado por el trabajo en modalidad de trabajo remoto o trabajo en casa.

4. DEFINICIONES:

TRABAJO REMOTO: Se basa en actividades fuera del lugar de trabajo o la empresa, variando su actividad laboral remota a diaria, semanal o mensualmente pudiendo realizarse desde una oficina satélite, logrando de esta manera que la empresa continúe su desarrollo de manera regular con personas que atienden físicamente, mientras otros empleados disfrutan del beneficio de trabajar en sus hogares, aunque sea solo por unos días o ante una emergencia.

ERGONOMIA: Disciplina científica relacionada con la comprensión de interacciones entre los seres humanos y los otros elementos de un sistema, y la profesión que aplica principios teóricos, información y métodos de diseño con el fin de optimizar el bienestar del hombre y el desempeño de los sistemas en su conjunto".

ESFUERZO FISICO: Manifestaciones fisiológicas en respuesta a la aplicación de una carga.

CARGA FÍSICA: Requerimientos del desempeño laboral en cuanto a las características de postura, fuerza y movimiento.

ESPACIO DE TRABAJO: Es el asignado a cada puesto de trabajo, en el que se ubican los diferentes elementos y materiales. Está definido por la distancia con respecto a otros puestos de trabajo, la ubicación de límites arquitectónicos y por la distribución de muebles y elementos dentro de este espacio.

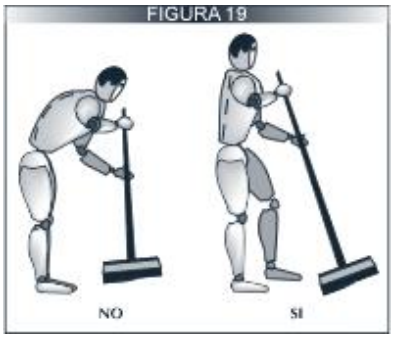
ZONA DE TRABAJO: Es el espacio o área, con respecto al cuerpo, en la cual se disponen máquinas, herramientas y materiales o sustancias, utilizadas por el trabajador de forma frecuente o esporádica en el desempeño de sus funciones.

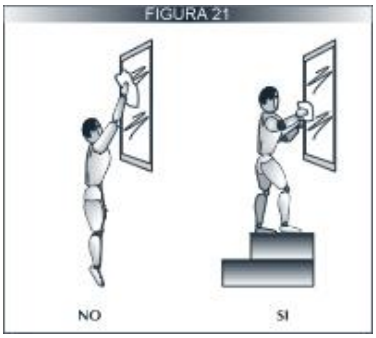
PLANO DE TRABAJO: Altura de la superficie en la cual el trabajador manipula los diferentes elementos de trabajo.

POSTURA: Alineación refinada con arreglo relativo de las partes del cuerpo en un estado de equilibrio, que protege las estructuras de soporte contra lesiones o deformidades progresivas.

- **Al realizar oficios caseros:**

5. Utilice zapato cómodo, pero evite estar en chanclas, descalzo o zapatos tipo suecos.
6. Al realizar oficios caseros: Mantenga su espalda en neutro, al sacudir o limpiar vidrios evite levantar sus brazos por encima de la cabeza. Al barrer evite flexionar su tronco hacia adelante. Al trapear evite rotar el tronco.
7. Mantenga en orden y aseo su sitio de trabajo.





- **Recomendaciones generales para trabajo en casa:**

1. No cambie su rutina
2. Defina un sitio de trabajo fijo
3. Planifique las actividades del día o de la semana
4. Realice pausas activas (No reemplace estas por oficios o actividades caseras).
5. No realice muchas tareas a la vez
6. Organice siempre su puesto de trabajo (orden y aseo en el puesto de trabajo)
7. Limpiar diariamente su estación de trabajo.

- **Al trabajar en casa:**

1. No trabajar en la cama
2. No dejar antebrazos en el aire.
3. No trabajar colocando el computador sobre sus piernas.
4. La espalda siempre debe tener apoyo.
5. El cuello no debe estar inclinado hacia adelante.
6. El borde de la pantalla debe estar a nivel de la horizontal visual, manteniendo su cuello en neutro.
7. Las piernas no deben estar en completa extensión. Sus caderas, rodillas y cuellos de pie deben estar a 90°.
8. El computador siempre debe estar de frente a usted.
9. El teclado y mouse siempre deben estar al mismo nivel.
10. Evite ubicar su puesto de trabajo frente o posterior a una ventana.
11. Evite estar sentado más de 2 horas.
12. Al manipular teclado y mouse sus manos deben quedar en neutro.
13. Realice pausas activas por lo menos 3 veces durante la jornada laboral, realizando ejercicio por 5 minutos, donde incluya todos los segmentos corporales.