



Cuidado de la salud en el teletrabajo

El cuidado personal es fundamental, nuestra intención es proteger y promover la seguridad y la salud de las personas y disminuir así los factores de riesgo que nos puede ocasionar esta modalidad de trabajo desde nuestra casa.

#QuedateEnTuCasa



Home Office

El teletrabajo es una modalidad de trabajo más y no dista del trabajo que se debe realizar en la oficina de manera presencial. Es un error pensar que se tiene todo el día para realizar la tarea, por eso si no fijamos una rutina y un horario probablemente no se cumpla. Todo es cuestión de autodisciplina.

Debemos asumir prácticas de trabajo seguras que contribuyan a prevenir todo tipo de accidentes y enfermedades laborales, así como promover o mantener estilos de vida saludables. Por ello realizamos una serie de recomendaciones sencillas.

EL ÁREA DE TRABAJO

La dimensión del mobiliario del lugar que seleccionamos nos debe facilitar realizar nuestro trabajo de forma cómoda, segura e higiénica.

- Es indispensable antes de comenzar y al finalizar la jornada de trabajo, limpiar y desinfectar la mesa de trabajo, PC, Laptop, teclado, mouse, celular, etc.
- Aunque esté en casa lavarse las manos, de manera frecuente con agua y jabón, es la medida principal de prevención y control de la infección.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo descartable.
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, elementos de higiene, etc.).
- Ventilar los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

Selección del área de trabajo

- Evitar colocar muebles o almacenar objetos que puedan ocasionar caídas o golpes.
- Es preferible tener un espacio debajo de la mesa de trabajo para poder movilizar las piernas.



Riesgos eléctricos

Los cables de conexión eléctrica de nuestro equipo deberán estar bien organizados con el fin de evitar que queden atravesados en una zona de paso.

- Seleccionar un tomacorriente de fácil acceso, y no sobrecargarlo conectando más equipos.
- Organizar bien los cables de conexión eléctrica de nuestros equipos para que no queden atravesados en una zona de paso.
- Si se derramó, café, té o mate, desconectar inmediatamente de la corriente eléctrica (si son inalámbricos quitar inmediatamente las pilas). Lo mejor es evitar comer o tomar cualquier bebida en la mesa de trabajo.
- Al desconectar el equipo, nunca debe tirar del cable, debe hacerlo tomando el enchufe.

Riesgo físicos

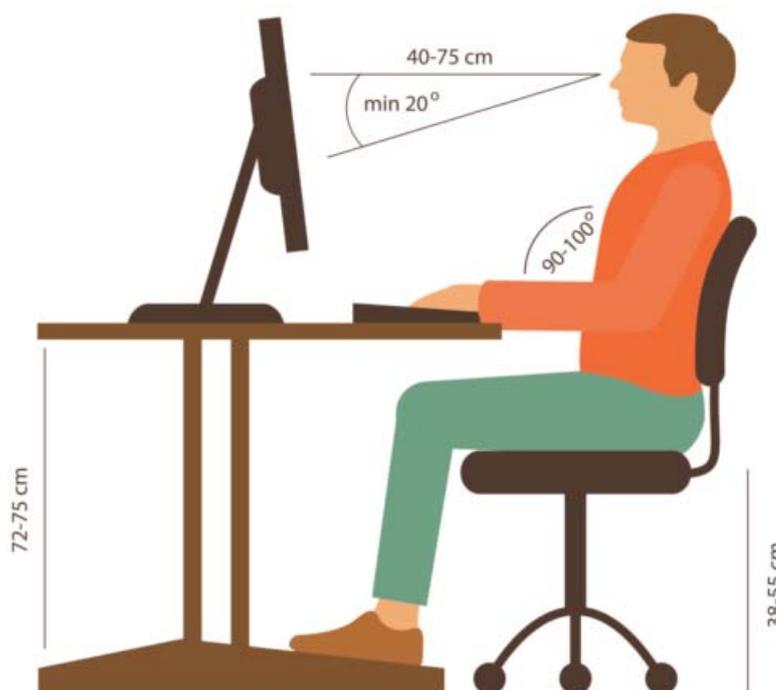
- Evitar cualquier efecto ambiental negativo en cuanto al espacio, iluminación, ventilación, ruido, vibraciones de maquinarias, etc.
- El deslumbramiento, las sombras y la fatiga son factores producidos por la iluminación, es necesario entonces ubicarse de forma perpendicular a una ventana.
- Es importante que nuestro lugar seleccionado tenga ventilación natural.
- El espacio donde ubiquemos nuestro puesto de trabajo, debe estar alejado o aislado de los ruidos externos, como los del tránsito de la calle y los ruidos propios de la casa.





Pantalla del monitor, teclado y mouse

- El monitor debe estar ubicado frente a nosotros, procurar que el borde superior esté al nivel de los ojos.
- En caso de que la pantalla de la computadora o portátil esté más baja que la altura de los ojos, usar una base o libros que ajuste la altura de la computadora o monitor.
- El teclado y el mouse deben estar al mismo nivel, procurando que el ángulo del brazo y antebrazo apoye en la mesa en su totalidad.



Silla

- En lo posible procuremos utilizar una silla que cumpla al menos con los siguientes requerimientos: base giratoria, 5 patas, asiento y respaldo ajustables.

Postura

- Es importante revisar la postura cada cierto tiempo, con el fin de verificar si estamos adoptando una posición adecuada. Para ello proponemos seleccionar un espacio durante nuestra jornada de trabajo para realizar estos ejercicios.





ALGUNOS EJERCICIOS FÍSICOS Y DE RELAJACIÓN QUE TE AYUDARAN EN TUS MOMENTOS DE DESCANSO

Manos

Apretar y soltar las manos haciendo puños. Agitar y estirar los dedos. Repetimos los ejercicios por lo menos 3 veces.



Cabeza y cuello

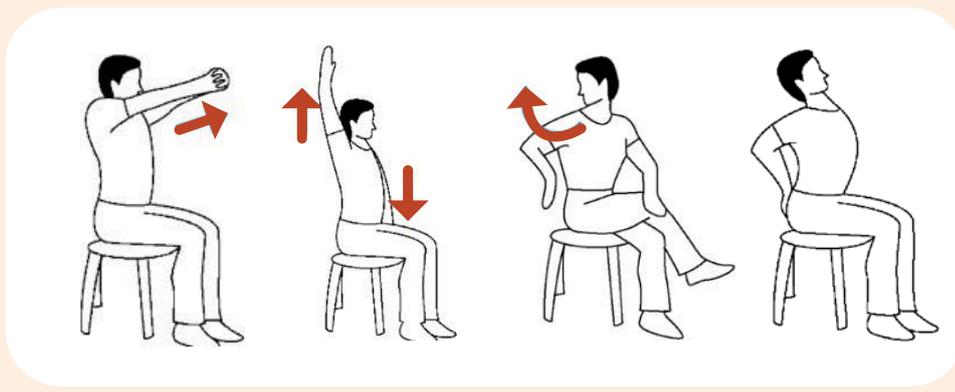
Movemos la cabeza hacia ambos lados lentamente. Evitemos movimientos bruscos. Luego, movemos hacia adelante y hacia atrás.



Sentado

Con la espalda recta estiramos ambos brazos con las manos unidas. Estiramos un brazo por vez extendido hacia arriba al costado de tu cabeza. Repetimos varias veces el ejercicio.

Estiramos la espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con las manos para ambos lados. Rotamos el tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza. Coloquemos el brazo opuesto sobre las rodilla y las piernas cruzadas.





**CUIDARNOS ES
RESPONSABILIDAD
DE TODOS**

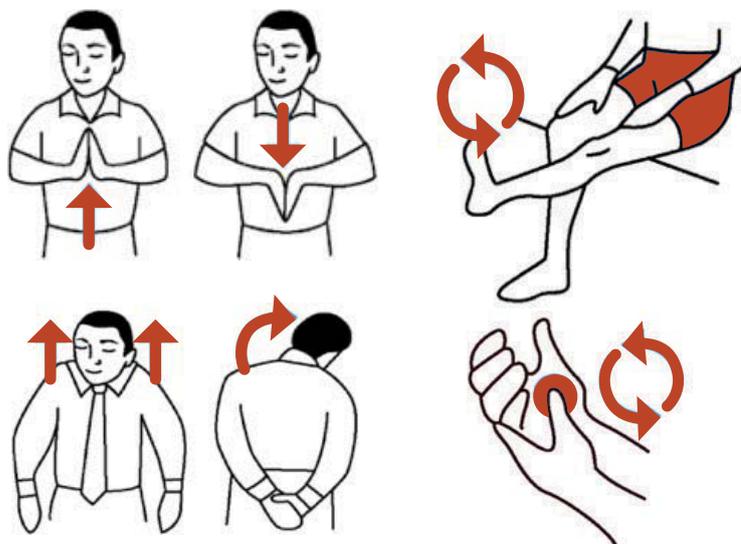
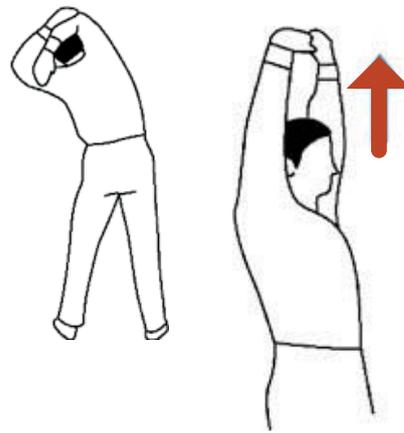
Espalda y hombros

Nos ponemos de pie, colocamos la mano derecha sobre el hombro izquierdo y reclinamos la cabeza hacia atrás. Hagamos el mismo ejercicio con el hombro derecho.

De pie

Extendemos ambos brazos al costado de la cabeza y sostenemos las manos unidas. Con los brazos entrelazados detrás de la cabeza, rotamos el tronco hacia un lado. Repetimos la acción para el lado opuesto.

Con los brazos extendidos al costado del cuerpo, levantemos y bajemos los hombros. Con la espalda erguida, juntamos las manos en posición de rezo (manos hacia arriba). Luego repetimos el ejercicio con las manos hacia abajo. Sacudí las manos manteniendo los brazos estirados al costado de su cuerpo.



Estirá tu pierna derecha y hacé pequeños círculos con el tobillo. Repetí lo mismo con la pierna izquierda. Hacé masajes circulares en la palma de su mano.

#QuedateEnTuCasa

#SomosResponsables