



Aplica para la modalidad de Teletrabajo temporal por la emergencia sanitaria del COVID 19. De acatamiento obligatorio.

Guía de Salud Ocupacional y Prevención de los riesgos en el Teletrabajo ICD

Instituto Costarricense sobre Drogas

Comisión Institucional de Teletrabajo

Julio 2020.

GUIA DE SALUD OCUPACIONAL Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN EL TELETRABAJO ICD

Esta Guía está basada en el documento publicado por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social denominado “Guía de Salud Ocupacional y Prevención de los Riesgos en el Teletrabajo” que, a su vez, se elabora a partir de la publicación de las “Condiciones mínimas de salud ocupacional para la prevención de riesgos y protección de la persona teletrabajadora que ejerce el teletrabajo” emitidas por la Caja Costarricense del Seguro Social.

Tanto la institución como la Comisión Institucional de Teletrabajo buscan establecer las condiciones mínimas que el funcionario acogido a la modalidad de Teletrabajo por COVID-19 deben acatar con el fin de resguardar su salud física y mental durante su jornada laboral. Por lo tanto, la presente Guía es de acatamiento obligatorio.

Introducción

Con el fin de promover acciones que contribuyan a la conservación de la salud y bienestar del funcionario institucional acogido a la modalidad de Teletrabajo por COVID-19 durante su jornada laboral, así como, minimizar los riesgos que puedan ocasionar accidentes y enfermedades resultantes de un inadecuado acondicionamiento del espacio, higiene o posturas inadecuadas, se determina una serie de riesgos que pudieran afectar la salud física del teletrabajador identificando las acciones que, de forma obligatoria, el funcionario deberá acatar. Asimismo, se anexa información que permita aclarar aquellos conceptos o terminologías que resultara de difícil comprensión para el lector.

Se incluyen recomendaciones que le permitirán al funcionario promover y mantener el cuidado de su salud física para obtener un mayor bienestar mediante la incorporación de rutinas de estiramiento y pausas activas dentro de su jornada laboral.

Esta Guía será de acatamiento obligatorio para aquellos funcionarios teletrabajadores que ejerzan esta modalidad como medida ante la emergencia sanitaria que atraviesa el mundo a causa del COVID 19, indistintamente de realizar el teletrabajo en su domicilio, telecentros para este fin u otros espacios ubicados en condominios o zonas públicas acondicionados para el teletrabajo.

Medidas ante riesgos que pueden presentarse

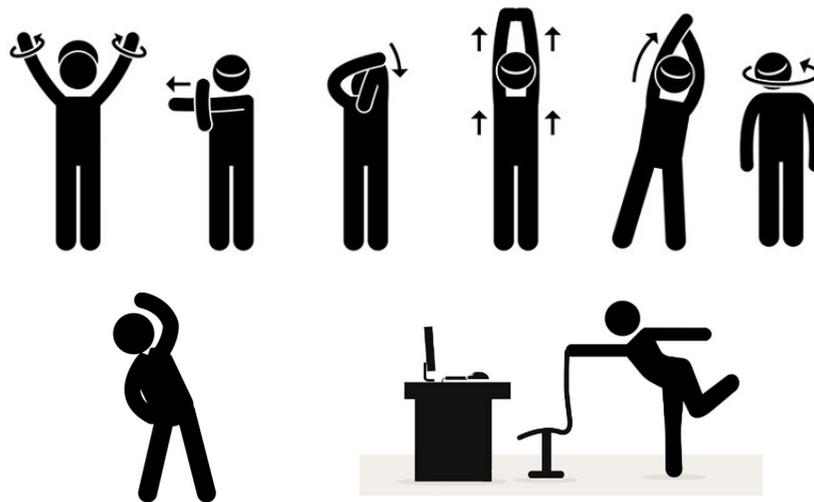
De acatamiento obligatorio.

Tipo de Riesgo	Medidas que se deberán tomar
<p>Riesgos locativos causados por las condiciones propias del sitio en que se ejerce el teletrabajo ya sean las dimensiones del lugar o de los muebles, objetos que pudieran caerse, entre otros.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. No colocar muebles u objetos que puedan ocasionar caídas o golpes. 2. Contar con un espacio mínimo de 70cm de ancho en la parte baja del escritorio o mesa para poder movilizar las piernas. 3. Mantener el cableado tanto eléctrico como telefónico organizado, de manera tal que no impida el movimiento natural y cómodo de la silla. 4. Mantener la superficie del suelo regular, de manera que la silla pueda moverse sin problema. 5. El espacio físico deberá ser suficiente para colocar los insumos de trabajo, manteniendo una distancia de entre 50 y 60 cm entre los ojos y la pantalla.
<p>Riesgos eléctricos que se refieren a aquellos en que medie la energía eléctrica y que puedan ocasionar quemaduras o electrocución.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando el teletrabajador utilice una estación de trabajo tipo “PC”, deberá contar con una UPS (fuente ininterrumpida de alimentación) que cuente con supresión de picos y que permita el correcto apagado del dispositivo en caso de falta del fluido eléctrico. 2. Cuando el teletrabajador utilice una computadora portátil, deberá cerciorarse que tanto el adaptador de corriente como la batería interna del equipo funcionen correctamente, permitiendo una carga suficiente mínima para proceder con el correcto apagado del equipo, el cual variará según las prestaciones técnicas del mismo. 3. En caso de no contar con tomacorriente polarizado y aterrizado a tierra se deberá utilizar una regleta con supresión de picos, respetando la carga adecuada del mismo (no sobrecargar) Ver Anexo 1

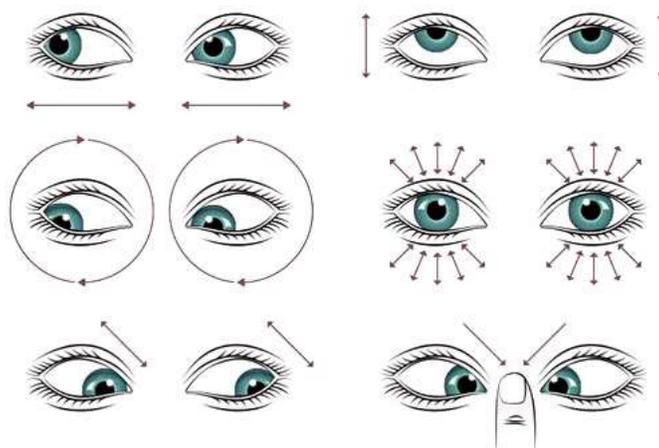
<p>Riesgos físicos asociados con los factores ambientales que pudieran perjudicar la salud del teletrabajador.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar el teletrabajo en la medida de lo posible sin exponerse a niveles altos de ruido o vibraciones de maquinarias. 2. El lugar de trabajo deberá contar con ventilación ya sea natural o artificial mediante aires acondicionados o abanicos, permitiendo que el ambiente sea agradable. 3. La iluminación ya sea natural o artificial no deberá provocar reflejos o deslumbramientos directos en la pantalla. Si esta resultara insuficiente, se deberá utilizar la iluminación localizada mediante el uso de una lámpara. 4. El lugar de trabajo deberá estar limpio y ordenado, libre de polvo y desechos que pudieran provocar alergias, malos olores o la propagación de agentes patógenos que afecten la salud. Ver Anexo 2
<p>Riesgos ergonómicos relacionados con los movimientos, posturas o acciones que el teletrabajador pueda hacer durante la jornada laboral y que puedan afectar su salud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deberá contar con un escritorio o una mesa que provea el espacio necesario para la colocación del equipo de cómputo y demás implementos que pueda requerir. Los bordes deberán ser redondeados o biselados para evitar lesiones por presión de contacto. 2. Deberá contar con una silla que le provea asiento y respaldar brindando apoyo a la espalda en la zona lumbar y torácica.

Recomendaciones:

Realizar pausas activas: breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo mediante técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, los trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Realizar movimientos mientras trabaja, como mover los pies y piernas, realizar alternancia de tareas (por ejemplo, al hablar por teléfono para asuntos laborales puede cambiar de posición, ponerse de pie o caminar)



Evite la fatiga visual: a los problemas oculares y de visión que surgen a causa del uso excesivo de la computadora se les conocen como el Síndrome visual informático, y entre otros malestares puede provocar visión borrosa, ojos secos e irritados, tensión ocular y dolores de cabeza. Puede ejercitar sus ojos durante sus pausas activas.

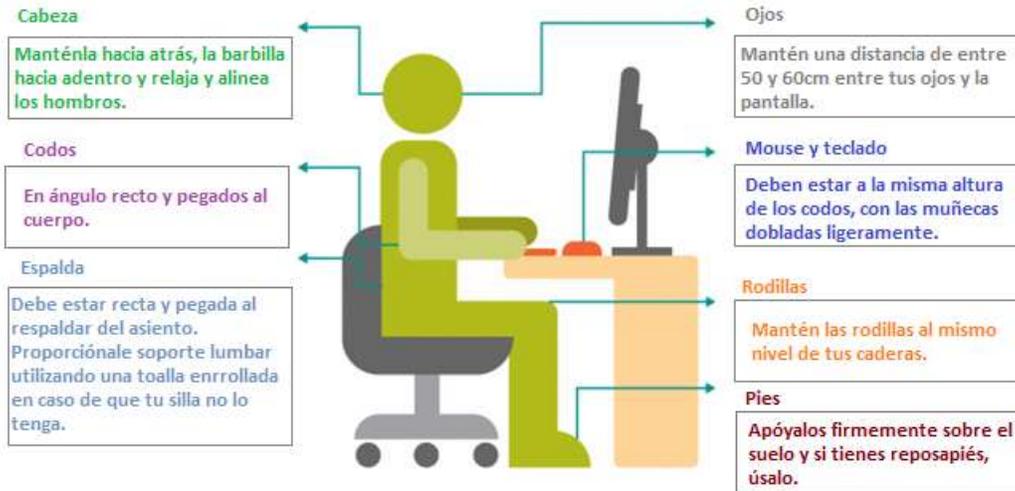


Evite el síndrome del túnel carpiano: Es una afección ocasionada por la presión excesiva en el nervio mediano, es decir, en el nervio de la muñeca. Este es el que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano.

El síndrome del túnel carpiano puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos. Realizar los siguientes ejercicios durante las pausas activas le ayudarán a minimizar el riesgo de padecerlo.



Postura adecuada: al hacer uso de la computadora se debe mantener la cabeza y el cuello erguido en línea con el torso, éstos no deben estar inclinados ni girados.



Anexos

1. **Tomacorriente polarizado y aterrizado a tierra:** El tomacorriente polarizado es aquel que cuenta con una ranura de conexión más ancha que la otra, para que, de esta forma, cualquier dispositivo que se enchufe respete la polaridad de las líneas, es decir, la ranura ancha proporcionará la polaridad neutra mientras que la ranura angosta la polaridad viva. De esta forma se evita que un dispositivo se conecte con las polaridades invertidas. Un tomacorriente está aterrizado a tierra cuando cuente con una tercera ranura (redonda) que permite que una eventual sobre tensión sea canalizada hacia un dispositivo de descarga, evitando así que el artefacto conectado reciba la sobrecarga eléctrica y se dañe.

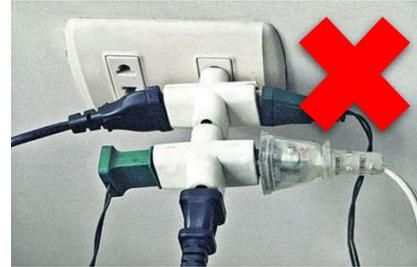


Regleta con supresión de picos: Las regletas con supresor de picos detectan un sobre voltaje transitorio, lo suprime y lo manda a tierra de manera que ese pico de voltaje no llega a los equipos que estén conectados, protegiéndolos del daño por sobre tensiones. Para saber si su regleta cuenta con este sistema de protección deberá leer las indicaciones del fabricante y modelo.



Sobrecarga de un tomacorriente: Una sobrecarga ocurre cuando se excede el amperaje máximo del circuito eléctrico que se está utilizando. Esto puede ser causado por enchufar demasiados aparatos en un solo punto de

alimentación o por hacer funcionar aparatos que consumen amperios altos al mismo tiempo. El resultado de una sobrecarga puede ser un cortocircuito y muy posiblemente un incendio. Para evitar esto, evite utilizar extensores de tomacorrientes o al utilizar una regleta, utilizar todos los tomacorrientes que ésta provee.



2. **Agentes patógenos:** son agentes infecciosos que pueden provocar enfermedades a su huésped, es decir, plantas, animales y humanos. Este término se emplea normalmente para describir microorganismos como los virus, bacterias y hongos, entre otros.

