

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PERSONAL HOME OFFICE:

Señalar con un círculo la respuesta correcta en cada caso:

1. ¿Es necesaria la prevención en tú puesto de trabajo?
 - a) No es necesaria la prevención si se tiene cuidado a la hora de trabajar.
 - b) La prevención evita que tengamos accidentes en los puestos de trabajo.
 - c) La prevención solamente es para empresas con riesgo alto de producirse un accidente.
2. ¿Qué es un riesgo laboral?
 - a) La posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
 - b) Aquel riesgo que se produce cuando no estamos trabajando.
 - c) Es aquel que se produce fuera del horario laboral.
3. ¿Cuál de los riesgos que se anuncian a continuación no están asociados a la manipulación manual de cargas?
 - a) Lesiones músculos esqueléticos de la espada, manos y brazos.
 - b) Lesiones músculos esqueléticos por caída de cargas.
 - c) Lesiones oculares.
4. ¿Qué se considera manipulación manual de cargas?
 - a) Todo lo relacionado con peso.
 - b) Todo material que se transporta o manipula por las personas realizando un esfuerzo.
 - c) Coger y dejar un peso.
5. Señalar la respuesta correcta. ¿Para evitar caídas al mismo nivel es necesario?:
 - a) Tener los suelos limpios, libres y ordenados para el paso de personas.
 - b) No es necesario tener todo ordenado, si sabemos cómo está todo.
 - c) Ninguna de las anteriores es la correcta.
6. Para la recogida de material en la estanterías, archivadores, etc:
 - a) Puedo subir por la estantería, archivador, etc para ganar tiempo.
 - b) Tengo de utilizar la escalera manual u otros elementos auxiliare para el acceso al material.
 - c) Puedo subir a una silla si voy con cuidado.

7. ¿Es necesario saber y conocer los riesgos que existen en el puesto de trabajo?
 - a) Sí, porque así tenemos identificados los riesgos existentes y trabajamos con más atención.
 - b) Todos los puestos de trabajo son iguales.
 - c) No es necesario, con la experiencia ya es suficiente.
8. ¿Puedo trabajar desde el sofá de casa?
 - a) El trabajo desde el sofá genera una postura ergonómica deficiente para la salud del trabajador.
 - b) Sí porque es cómoda y relaja.
 - c) No influye el tipo de asiento desde donde realices los trabajos.
9. En la utilización de pantallas de visualización de datos (PVD).
 - a) Es una faena fácil que no tiene riesgo.
 - b) Podemos trabajar con ella de cualquier manera.
 - c) En trabajos prolongados con P.V.D estemos expuestos a riesgos ergonómicos.
10. El riesgo ergonómico con trabajos con P.V.D:
 - a) Están expuestos la cabeza, manos, espalda, lumbares.
 - b) Solamente afectan a la cabeza.
 - c) No existe riesgo ergonómico en trabajo con P.V.D.
11. ¿En trabajos con el ordenador se tendrá presente los posibles reflejos que puedan existir sobre la pantalla?
 - a) No es necesario modificar la posición del ordenador para evitar los reflejos.
 - b) Si voy inclinando mi postura puede evitar los reflejos en la pantalla.
 - c) Tengo de tener en cuenta los reflejos que existen en la pantalla, modificando la posición del monitor, la luz o cortinas y/o persianas.
12. ¿Puedo trabajar en cualquier lugar de la casa?
 - a) Cualquier sitio es bueno para trabajar.
 - b) Estableceremos un sitio determinado como el puesto de trabajo.
 - c) Cada día cambiaremos el puesto de trabajo.
13. Es bueno terminar cualquier tipo de relación con los compañeros:
 - a) Claro, es normal.
 - b) Al trabajar desde casa se rompen todo tipo de contacto con los compañeros.
 - c) No, mantendremos una comunicación activa entre compañeros.

14. Es obligatorio el uso de reposapiés en trabajos de administración:
- a) Aunque no sea necesario lo haremos servir.
 - b) Si es obligatorio su uso.
 - c) No es obligatorio, es un elemento auxiliar para ayudar al trabajador.
15. ¿Hay posibilidad de sufrir un accidente por desplazamiento, en el caso de tener de desplazarse a la empresa para reuniones, etc.?
- a) No
 - b) Siempre que vengamos con coche.
 - c) Sí, en el trayecto de casa al trabajo y del trabajo a casa, con el medio que sea.
16. ¿Es necesario comunicar mi situación de personal especialmente sensible (embarazo o lactancia, menor o discapacitado) a la empresa?
- a) No porque es una situación personal.
 - b) Sí.

Empresa:

Nombre:

Apellidos:

D.N.I/N.I.E:

Fecha:

Firma del trabajador: