

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TELETRABAJO

INDICE

Presentación

Riesgos asociados y medidas preventivas

Para evitar los golpes y las caídas

Para evitar pinchazos o cortes

Por pisadas con objetos punzantes

Para evitar caídas por desplome

Para evitar atrapamiento

Para evitar golpes con objetos móviles y inmóviles

Para evitar inhalaciones, ingestiones o contactos con sustancias tóxicas

Para evitar el riesgo de incendio

Para evitar los contactos eléctricos

Para evitar el riesgo por seres vivos

Para evitar el riesgo de reflejos, fatiga/carga visual

Para prevenir el riesgo ergonómico

Para prevenir riesgo psicosocial

Para prevenir agresiones o atracos

Para prevenir el estrés

Para prevenir el acoso psicológico o mobbing

Para prevenir el acoso sexual

Para prevenir riesgo con productos químicos

Para prevenir riesgo de accidente "Por Desplazamiento"

Pausas de actuación en caso de emergencia

Que hacer en caso de incendio

Que hacer en caso de accidente

Conceptos generales de prevención de riesgos laborales

PRESENTACIÓN

Las condiciones de trabajo relativas a los puestos de trabajo suelen comportar una serie de riesgos comunes que pueden llegar a afectar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas.

La mayoría de los riesgos asociados a aquellos puestos se pueden evitar mediante un adecuado diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y la información del personal.

Conocer y detectar los riesgos asociados a nuestra actividad laboral es el primer paso para evitar accidentes y enfermedades profesionales. A partir de la información proporcionada en este manual pueden hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar más seguro y confortable.

El contenido de este manual se estructura de la manera siguiente:

- **Riesgos asociados y medidas preventivas que es necesario adoptar.**
- **Pautas de actuación en caso de emergencia.**
- **Conceptos generales de prevención de riesgos laborales.**

RIESGOS ASOCIADOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

PARA EVITAR LOS GOLPES Y LAS CAÍDAS.

El desorden, la suciedad y la presencia de materiales o objetos fuera de su lugar son origen de accidentes como los resbalones, los golpes o los cortes.

Orden: No dejéis elementos manipulados o por manipular en las zonas de paso.

Mantener los cajones y armarios cerrados para evitar golpes.

Los materiales y cosas se deberán almacenar y apilar de manera estable.

Recull immediatament
qualsevol vessament
d'aigua o un altre
líquid

Limpieza: Recoger cualquier resto, derrame de agua o de un otro líquido en el momento en que se produce.



Minimizar al máximo el cableado de aparatos existentes y siempre estarán por el lado del zócalo y evitar que invadan las zonas de paso.

Hacer uso de banquetas o elementos seguros para acceder a zonas más elevadas.

Prohibido hacer uso de sillas, cajas, mesas, etc para acceder a zonas elevadas.

Hacer uso de las barandillas para subir o bajar por las escaleras interiores de la vivienda.



PARA EVITAR LOS PINCHAZOS Y CORTES



Si se han de recoger trozos de cristales o elementos punzantes o cortantes caídos al suelo se realizará con un recogedor para evitar el contacto directo con las manos.

Depositar los restos y trozos en envases rígidos y no en bolsas de basura.

Tener cuidado al manipular una carga o bolsa de que no presenten puntas o aristas vivas que puedan provocar una lesión.

PARA EVITAR CAIDAS POR DESPLOME

El material almacenado en las estanterías, armarios, etc, estarán ordenados y mantendrán una correcta estabilidad para garantizar que no caigan.

Respetaremos la capacidad máxima de carga de las estanterías, armarios, etc.

Organizar los materiales más pesados en la parte inferior y los menos pesados en la parte más elevada.

PARA EVITAR ATRAPAMIENTOS

Mantener los puestos de paso libres de obstáculos.

Conocer las normas de seguridad y funcionamiento de la maquinaria de ofimática utilizada.

Los trabajos de pequeños mantenimientos, cambio de accesorios, limpieza, etc de maquinaria presente en la instalación (impresoras, ordenadores, etc) se realizar con la maquinaria parada y desconectada.

Hacer uso de los pomos, mangos, abrazaderas o tiradores para evitar atrapamientos en el cierre de cajones y archivadores, puertas y ventanas.

PARA EVITAR GOLPES CON OBJETOS MOVILES Y INMOVILES

Mantener los lugares de paso libres de obstáculos.

Posibles golpes con partes de la estructura de la vivienda, estanterías, puertas, maquinaria y accesorios, etc.

No se manipularán las protecciones de la maquinaria de ofimática existente en la vivienda.

Realizar pequeños ajustes, recambios de accesorios, trabajos de limpieza o pequeños mantenimientos de la maquinaria según las indicaciones del fabricante.



En trabajos de mantenimiento o sustitución de piezas de más complejidad se realizará por personal cualificado.

Se deberá disponer del Manual de Instrucciones de la maquinaria de ofimática para cualquier duda.



Prohibido hacer uso de máquina que se sabe que está defectuosa o averiada. Comunicar al responsable del mal funcionamiento de la maquinaria para su reparación o sustitución.

Mantendremos señalizado aquellos objetos o zonas de la estructura que no se pueden eliminar y pueden producirnos un riesgo.

Dispondremos de buena iluminación en la zona de trabajo en caso contrario haremos uso de luz auxiliar.

PARA EVITAR INHALACIONES, INGESTIONES O CONTACTOS CON SUSTANCIAS TOXICAS

En casos muy puntuales, rotura del tóner, tóner en mal estado, posibilidad de exposición a polvo de los tóner de las impresoras, es aconsejable hacer uso de mascarillas de polvo para la limpieza o recogida del material.

Si se utilizan productos químicos de limpieza se deberá mantener la etiqueta original de los envases de los productos.

Es necesaria una higiene personal después de la utilización de los productos químicos.

PARA EVITAR EL RIESGO DE INCENDIO

Para evitar el riesgo de incendio por corto-circuito se deberá evitar la sobrecarga de las conexiones eléctricas.

Todo material combustible o inflamable estará almacenado correctamente, eliminar todo el material de desecho.

Respectar la normativa vigente de prohibido fumar en las zonas de trabajo.

PARA EVITAR LOS CONTACTOS ELECTRICOS

Cualquier equipo enchufado a la red eléctrica supone un riesgo de contacto eléctrico e incendio si no está en buen estado o no se toman las medidas adecuadas para su manipulación.

Compte amb l'aigua i l'electricitat

Comunica qualsevol anomalia en els equips

Si cae agua u otro líquido sobre algún equipo eléctrico, desconéctalo y secarlo inmediatamente. No manipular los equipos, maquinaria, redes eléctricas con las manos mojadas.

Enchufes: No tirar nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de corriente, es preferible hacerlo desde la clavija del enchufe.

Evitar sobrecargar los enchufes y conectar equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos.

Cables: Evita pisar cables de alimentación de los equipos eléctricos.

No hacer ninguna reparación provisional en la instalación, maquinaria, etc. En caso de detectar cualquier anomalía, avisar al responsable.

El personal cualificado realizará los trabajos de mantenimientos, reparaciones y sustituciones en las instalaciones y maquinaria.

Cuadros eléctricos: No manipular el interior de cuadros eléctricos o maquinas. Respetar la señal de advertencia de riesgo eléctrico.

PARA EVITAR EL RIESGO POR SERES VIVOS

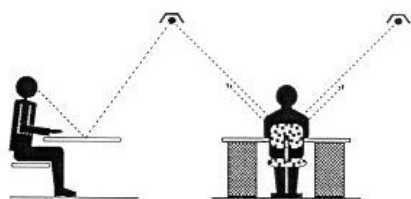
En presencia de animales o insectos libres mantendremos la distancia de seguridad evitando acercarse al animal o insecto.

En presencia de insectos evitar los movimientos rápidos o bruscos, si es posible abriremos las puertas y ventanas para que marchen.

PARA PREVENIR RIESGO POR REFLEJOS, CANSANCIO/CARGA VISUAL

La pantalla de visualización de datos ha de situarse por debajo del plano horizontal de los ojos del operador.

Siempre que sea posible adaptaremos el color y la medida de los caracteres a nuestras características, evitando los colores vivos.



Realizar periódicamente la limpieza del monitor para garantizar una visualización óptima.

Evitar la luminaria sobre la posición del trabajador para evitar sus propias sombras sobre el monitor o plano de trabajo.

Mantener un buen estado de conservación del teclado

el cual puede originar reflejos debido a su estado de desgaste.

Si existen ventanas, es bueno ajustar las cortinas a la entrada de los rayos del sol.

Evitar los reflejos de ventanas y puertas sobre la superficie de trabajo o monitor.

Intercalar los trabajos para evitar la posible aparición cansancio visual, dolores de cabeza, picores en los ojos, etc por estar expuesto durante tiempo prolongado delante el monitor.

PARA EVITAR RIESGO ERGONOMICO

La sobrecarga física supone uno de los riesgos principales en el puesto de trabajo. Las posturas forzadas y los esfuerzos elevados durante los trabajos pueden ser la causa de lesiones músculo esqueléticas en la espalda, en los brazos o a las piernas.

Para prevenir molestias lesiones sigue estas pautas:

Trabajos con posturas sedentes:

Por el hecho de estar continuamente en una posición sentada comportará una postura estática, que afectará a la circulación sanguínea, puede dar a cansancio y problemas músculo esqueléticos.

En aquellos momentos que por nuestras características no podemos apoyar los pies en el suelo, es aconsejable el uso de reposapiés.

Para minimizar los posibles riesgos músculos esqueléticos se recomienda intercalar los trabajos de sentado con trabajos de bipedestación.

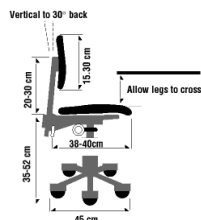
Ajustar la altura de la silla o la superficie del puesto de trabajo a nuestras características.

La silla ha de ser ajustable en altura del asiento e inclinación igual que en la altura del respaldo.

Para evitar posibles lesiones en el codo deberíamos hacer uso de los apoya antebrazo.

En caso que los apoyos del antebrazo impidan la regulación de la altura de la silla para conseguir la altura óptima con el plano de trabajo, estos elementos serán eliminados.

Los puesto de trabajo deberá de estar libre de obstáculos para facilitar el movimiento de las piernas.



Evitar estar durante toda la jornada laboral en una postura sedente, intercalar trabajos de bipedestación y deambular o realizar pausas durante el trabajo para realizar estiramientos.

Posturas erróneas durante tiempos continuados

Posición durante tiempos continuado y posibilidad de cervicalgias y enfermedades dorsolumbares.

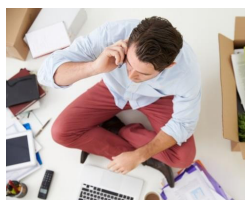
Intercalar los trabajos de posición estáticas con movimiento.

Adaptar la altura de la zona de trabajo a nuestras características.

Realizar pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones.

Adaptar la altura de la silla a las características del trabajador.

Organizar el puesto de trabajo colocando los elementos de uso continuado más cerca para evitar estiramientos innecesarios que puedan dar lugar a posturas forzadas de cuello, brazo o espalda.



NO

Realizar trabajos de teletrabajo no significa que debamos dejar de tener en cuenta los riesgos ergonómicos que existen al trabajar con un ordenador.

Adoptar posturas rectilíneas que no comporten riesgo ergonómico.

En trabajos que requieran un uso continuado del teléfono se recomienda el uso de manos libres.

Evitar en todo lo posible la realización de los trabajos de atención a la llamada con el uso del teclado. Hacer uso del altavoz del dispositivo en caso de tener que escribir.



Para conseguir una postura sana es necesario controlar y adaptar la superficie de trabajo, la silla de trabajo, la ubicación de la pantalla del ordenador y los hábitos de trabajo.

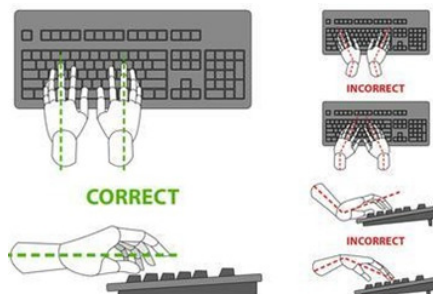
La superficie de trabajo deberá estar lo máximo ordenada y libre de elementos para acceder a los utensilios necesarios sin estiramientos forzados.

Para evitar la lesión en la muñeca por trabajos prolongados con el mouse y teclado se recomienda disponer de espacio suficiente para una buena colocación de muñeca y las manos sobre el mouse y teclado.

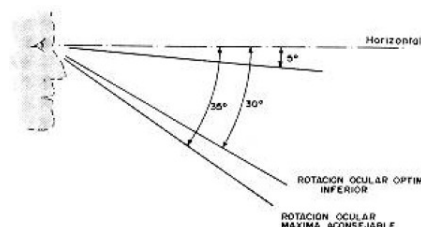


Para evitar la posible aparición del síntoma del túnel carpiano por apoyar la muñeca y realizar una compresión en el nervio se deberá de apoyar todo el antebrazo en la superficie de trabajo o disponer de elementos auxiliares para favorecer el apoyo.

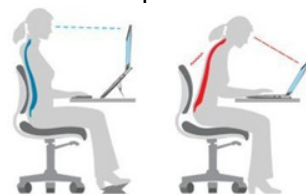
El mouse será de dimensiones adecuadas al tamaño de la mano evitar trabajar con el mouse de dimensiones reducidas.



La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm. Introducir pausas que permitan la recuperación de la fatiga y reducir el tiempo máximo de trabajo ante una pantalla de forma prolongada.



Si los trabajos de teletrabajo se realizan con un ordenador portátil esta situación puede provocar un sobreesfuerzo sobre nuestra columna debido a que la pantalla del ordenador portátil se sitúa en un plano inferior al visual. Se recomienda trabajar con un atril para subir el campo visual de la pantalla y un teclado independiente o también se puede trabajar conectando el ordenador portátil con una pantalla y trabajar con el teclado del ordenador portátil.



En trabajos prolongados de documentación se aconseja utilizar soportes y estar colocadas de tal forma que se reduzca al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.

Revisar la conservación del teclado para garantizar la visión de la simbología de las teclas de una forma correcta.

Eliminar todo foco de provocar un reflejo en la zona de trabajo, ya sea sobre el monitor, la superficie de trabajo o otros elementos de la zona de trabajo.

En presencia de ventanas cerca del centro del puesto de trabajo hacer uso de las cortinas en caso de reflejos sobre las superficies.

Realizar pequeñas pausas con una frecuencia elevada que pocas y con un período más larga.

PARA PREVENIR RIESGO PSICOSOCIAL

La empresa dispone de un PROTOCOLO DE RIESGO PSICOSOCIAL.

A veces, la planificación y distribución del trabajo, así como las exigencias emocionales generan situaciones de tensión o estrés en la tarea. Sigue las recomendaciones siguientes para prevenirlas:

Planificar las tareas de manera anticipada.

Si es posible, programa el trabajo diario priorizando las tareas que sean más urgentes.

Alterna tareas con exigencias diferentes o que permitan un cambio de ritmo de trabajo.

Siempre que puedas, haz pequeñas pausas cada cierto tiempo para "desconectar" mentalmente, y aprovechar para hacer ejercicios de estiramiento.

Se consciente de las emociones negativas que pueden surgir durante el trato con los usuarios y aprende a gestionarlas correctamente.

Comparte tu trabajo y tus preocupaciones con tus superiores y compañeros.

Se aconseja habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, dedicando ese espacio exclusivamente al trabajo.

Vigilar la temperatura de la zona, así como la ventilación de la misma. Una falta de ventilación puede viciar el ambiente.

Establecer un hábito, marcando un horario establecido separando el ámbito familiar del laboral, el no separarlo puede dar lugar a tensiones que pueden afectar psicológicamente.

Se desaconseja trabajar con el pijama, se recomienda vestirse para trabajar esta acción nos marcará la rutina de empezar a trabajar.

PARA PREVENIR AGRESIONES O ATRACOS

El trato con usuarios o compañeros a veces, puede ser fuente de situaciones de violencia física o verbal. Nuestra actitud en estos momentos puede ser clave para evitar una escala del conflicto.

Mantener la calma aunque la otra persona esté alterada.

Evitar hablar con un tono brusco y alzar la voz.

Dejar que la otra persona hable y muestre empatía.

Evita el contacto físico, manteniendo una cierta distancia de seguridad.

En caso de atraco la conducta a seguir seria la siguiente:

- No arriesgar en ningún caso la vida ni la de los demás.
- Guardar la calma y nunca resistirse abiertamente.
- No hacer movimientos bruscos.
- Dar aquello que nos reclama sin exceso de celo.
- No molestar en la huida de los agresores.

PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Planificar, siempre que sea posible, los trabajos a realizar.

Tener claro los trabajos a realizar, tener planificados con antelación los horarios y días a trabajar.

Respetar a los compañeros y mantener unos buenos canales de comunicación entre el personal y los departamentos.

El elevado nivel de ruido, la poca luz en el trabajo y una temperatura elevada pueden dar lugar a un estrés de ambiente físico en el trabajo.

PARA PREVENIR EL ACOSO PSICOLOGICO O MOBBING

Respetar a los compañeros y mantener unos buenos canales de comunicación entre el personal y los departamentos.

Intentar mantener una buena autoestima, afrontar las cosas de forma asertiva.

En caso de una mala relación comunicar esta situación al responsable más cercano.

El acoso psicológico también se puede producir con la relación entre el cliente o el trabajador de las empresas externas.

PARA PREVENIR EL ACOSO SEXUAL

No solamente el acoso sexual se representa como el contacto físico, sino que también puede ser verbal o gesticular.

Adoptar una postura fuerte y evitar el desvanecimiento delante esta situación.

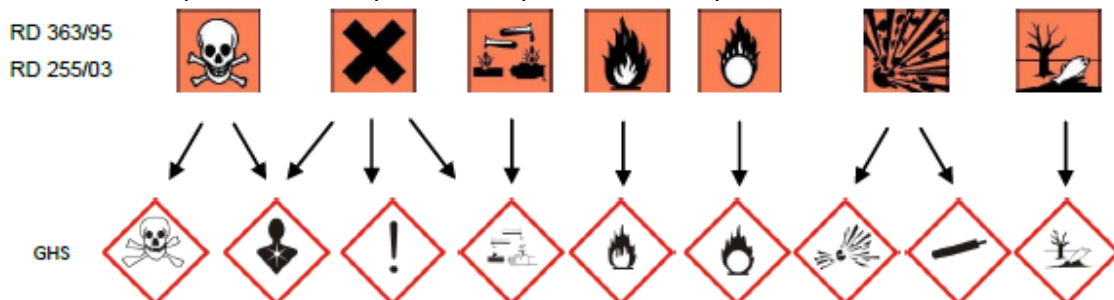
Delante una situación de esta tipología comunicar la situación al responsable más cercano.

PARA PREVENIR RIESGO CON PRODUCTOS QUÍMICOS

La función de la etiqueta nos permite una **rápida identificación del producto**, así como **informar del riesgo** que hay asociado.

La etiqueta ha de estar escrita en la lengua o lenguas oficiales del Estado o Estados miembros en que se comercializa la sustancia o mezcla.

Cambio de etiquetado de los productos químicos de limpieza.



En trabajos de limpieza de superficies con productos químicos no juntar dos o más productos químicos si no está indicado en las indicaciones del fabricante o procedimiento.

PARA PREVENIR EL RIESGO AL ACCIDENTE “POR DESPLAZAMIENTO”

El accidente “Por Desplazamiento” es el accidente considerado en el momento que el trabajador se desplaza para realizar sus trabajos, formaciones, reuniones, etc.

Prudencia y respetar el código de circulación.
Respetar la distancia de seguridad.
Ponerse el cinturón de seguridad y el casco en caso de ir en moto.
No consumir alcohol ni ningún otro tipo de sustancias, medicamentos que puedan condicionar o reducir los reflejos, concentración, etc.



PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin ninguna duda, la prevención. La mayoría de los incendios se produce por descuidos o acciones puntuales que es

! Mantingues les vies i sortides d'evacuació lliures d'obstacles

necesario corregir.

No fumar en el lugar de trabajo, la normativa la prohíbe.

No sobrecargar la instalación eléctrica conectando diversos aparatos a una misma toma de corriente.

No deposites materiales combustibles, papeles, cartones, plásticos o otros materiales cerca de posibles focos de ignición.

QUE HACER EN CASO DE INCENDIO

Para actuar de manera rápida y ordenada, has de conocer las consignas de actuación

Si descubres un incendio:

Es importante que mantengamos la calma para evitar provocar el pánico.

Comunica la situación de alarma a toda persona cerca.

Para limitar la propagación del incendio, cierra sin llave, puertas y ventanas y desaloja la zona.

Si recibes el orden de evacuación:

Deja inmediatamente el trabajo que estés haciendo, sin entretenerte o retroceder para recoger objetos personales.

Ves rápido, pero sin correr, al exterior por la vía de evacuación más próxima.

Espera allí hasta que te comuniquen que se puede reiniciar la actividad con normalidad.

No utilizar ascensores.

Si te quedas atrapado:

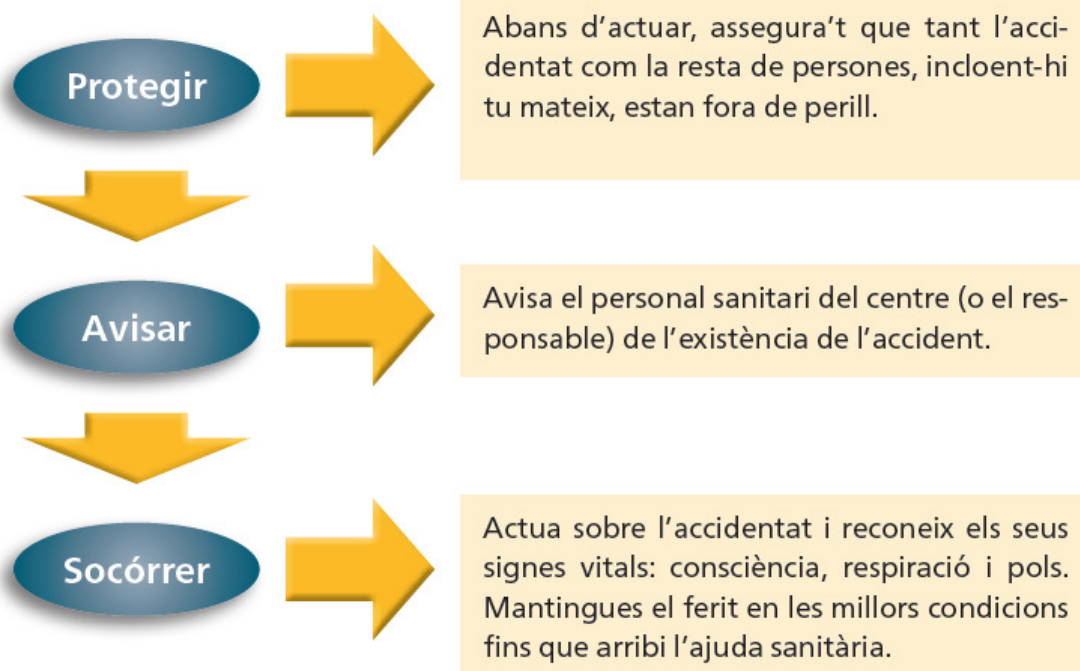
Tapa con trapos todas las oberturas por donde pueda penetrar el humo y haz notar tú presencia hasta que seas rescatado.

QUE HACER EN CASO DE ACCIDENTE

En los instantes inmediatamente posteriores a un accidente es importante saber reaccionar de manera adecuada.

La actuación rápida delante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que sufre.

Delante cualquier accidente has de recordar la palabra **PAS** que está formada por las iniciales de las tres actuaciones clave para empezar.



La actitud de la persona que socorre es decisiva.

Conserva la calma y evita aglomeraciones.

No muevas nunca al herido (en situación de riesgo inminente SI), pueden haber sufrido una fractura o heridas internas.

Examina al herido, tranquilízalo y mantenlo caliente.

No has de medicar nunca el accidentado.

QUE HACER EN CASO DE QUEMADURAS

Aplicar agua abundante a la zona quemada sin presión y cúbreala con una gasa o un trapo limpio ligeramente húmedo. Y recuerda, no has de pinchar las ampollas.

En caso de quemaduras por productos químicos, consulta las indicaciones específicas que aparecen en la etiqueta o ficha de seguridad del producto.

QUE HACER EN CASO DE PINCHAZO O CORTE ACCIDENTAL

Lava inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, límpiala y aplícale desinfectante.

Si es necesario, ves al servicio médico.

En caso de sufrir un accidente de trabajo y necesitar asistencia sanitaria, has de ir al centro de tú Mutua.

Es importante que cuando sufras un accidente de trabajo lo comuniques a tú responsable. De esta manera la información llegará al servicio o a la persona designada en prevención de la empresa, para que pueda adoptar las medidas necesarias que impidan que se vuelva a producir.

Comunica al teu responsable qualsevol accident laboral que pateixis

CONCEPTOS GENERALES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿Qué daños puede originar el trabajo?

En el trabajo hay situaciones o condiciones que pueden representar un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, y originar accidentes y enfermedades.

¿Qué es un accidente de trabajo?

Es cualquier lesión corporal que el trabajador sufre en ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta de otro.

Los accidentes no surgen por casualidad, tienen unas causas que los producen. Por tanto, actuando sobre estas causas se pueden llegar a evitar.

¿Qué es una enfermedad profesional?

Deterioro lento y gradual de la salud del trabajador producido por una exposición prolongada a una situación adversa, ya sea por la presencia de contaminantes en el ambiente de trabajo o por la manera como este se lleva a término.

La normativa española define en el Cuadro de Enfermedades Profesionales, las patologías reconocidas como tal, así como las actividades, los elementos y las sustancias que las pueden causar.

¿Cómo evitar los daños en el trabajo?

La prevención de riesgos laborales tiene por objeto eliminar o reducir los riesgos derivados de las condiciones de trabajo. Por eso dispone de técnicas diferentes:

Seguretat en el treball	Tracta d'eliminar o reduir els riscos relacionats amb els espais de treball, instal·lacions, màquines, etc., perquè no hi hagi accidents de treball.
Higiene industrial	Se centra a eliminar o reduir els riscos originats per contaminants químics, agents físics (soroll, radiacions, etc.) i contaminants biològics (bacteris, virus, etc.) perquè no es produeixin malalties professionals.
Ergonomia i psicosociologia	Actua sobre les condicions físiques (il·luminació, ambient tèrmic, postures, esforços, etc.) i els factors organitzatius de la tasca (ritme, demandes cognitives i emocionals, temps de treball, etc.), i l'entorn on es duu a terme, per prevenir patologies relacionades amb el treball.
Medicina del treball	Vetlla per la salut dels treballadors, duent a terme revisions mèdiques, campanyes de promoció de la salut, cursos, etc.

El primer paso en prevención es detectar los riesgos existentes en los puestos de trabajo, evaluando los que no se pueden evitar y aplicándole medidas para que estas no repercutan negativamente en la salud física, mental o social del trabajador.

Los trabajadores son la pieza clave para la detección y prevención de situaciones de riesgo, y tienen el derecho a recibir una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Pero también tienen la obligación de velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que les sean aplicables.