 CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS Secretaría General Técnica Junta de Andalucía	UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		
	Exp. UPRL 20/164	Ver 1 / 30-03-20	Pág. 1 de 5
DOCUMENTO INFORMATIVO DIRIGIDO A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS CON RESPECTO A LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS RELACIONADAS CON LA SITUACIÓN DE TELETRABAJO			


Como consecuencia de las últimas medidas adoptadas por el Gobierno de España y en consecuencia, por la Junta de Andalucía mediante Orden de 15 de marzo de 2020, por la que se determinan los servicios esenciales de la Administración de la Junta de Andalucía con motivo de las medidas excepcionales adoptadas para contener el COVID-19, se ha establecido que con carácter general, se contará con el personal mínimo imprescindible en todas las Consejerías para garantizar la adecuada gestión y prestación de ciertos servicios en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Por ello, se ha habilitado la modalidad no presencial o teletrabajo para la prestación de servicios.

Esta modalidad de trabajo no está contemplada dentro del sistema organizativo de la Junta de Andalucía, apareciendo por tanto una nueva modalidad de actividad laboral, el trabajo a distancia. Dada la urgencia de las medidas adoptadas, ha sido inviable la organización de dicha actividad con carácter previo a la adopción de la misma, por lo que se redacta el presente documento como punto de partida constituyéndose en guía informativa para minimizar al menos en parte los efectos nocivos de este tipo de actividad laboral, quedando emplazados a una revisión y mejora cuando las circunstancias lo permitan.

Por otro lado el Real Decreto Ley 8/2020 y en su artículo 5, párrafo tercero dice textualmente: "Con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en las que no estuviera prevista hasta el momento, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora."

En el presente documento informativo se recogen recomendaciones generales a tener en cuenta en la modalidad de trabajo no presencial, durante la situación excepcional planteada con motivo del COVID-19, no debiendo por tanto considerarse como una guía aplicable a las situaciones donde las personas trabajadoras vengán realizando teletrabajo de forma ordinaria.

Código Seguro de Verificación: VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma			
FIRMADO POR	JOSE ANTONIO ESTEPA SANTANA	FECHA	30/03/2020
ID. FIRMA	VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH	PÁGINA	1/5

 CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS Secretaría General Técnica Junta de Andalucía	UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		
	Exp. UPRL 20/164	Ver 1 / 30-03-20	Pág. 2 de 5

DOCUMENTO INFORMATIVO DIRIGIDO A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS CON RESPECTO A LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS RELACIONADAS CON LA SITUACIÓN DE TELETRABAJO

1 EQUIPOS DE TRABAJO NORMALMENTE UTILIZADOS

- Teléfono móvil
- Ordenador de sobremesa o portátil con conexión wifi y/o conexiones VPN

2 RECOMENDACIONES GENERALES RESPECTO AL LUGAR DE TRABAJO

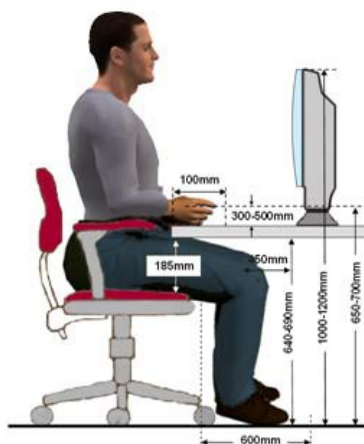
- Se debería poder separar fácilmente entorno de trabajo y familiar, existiendo unas normas para pasar de uno a otro, y estableciendo un horario de trabajo y descanso
- Una habitación segura y con espacio suficiente, donde se eviten las posibilidades de incendios, riesgos de caída, golpes contactos eléctricos, y dotada de mesa, silla e iluminación adecuada.
- Controlar a ser posible la temperatura y la renovación del aire. La temperatura recomendada para una actividad de tipo oficina o similar es: 20 - 24 °C (en invierno) y 23 - 26°C (en verano).

3 RIESGOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON EL USO DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO


- Carga física (aspectos ergonómicos del puesto de trabajo, silla, mesa, altura de la pantalla, etc)
- Fatiga visual (luz de frente o de espaldas, altos contrastes, luz natural deficiente, parpadeos, etc.)
- Carga mental (dificultad en el manejo de aplicaciones, pausas para descansar, calidad del aire interior, etc)

Recomendaciones generales

- Mesa o superficie de trabajo mejor si es mate para eventuales reflejos, con suficiente espacio para colocación de la pantalla, teclado, documentos y material accesorio. Es recomendable que exista espacio suficiente bajo la mesa para descansar las piernas cómodamente. Como mínimo, se recomienda que este espacio sea de 65 cm. de altura y 60 cm. de ancho.

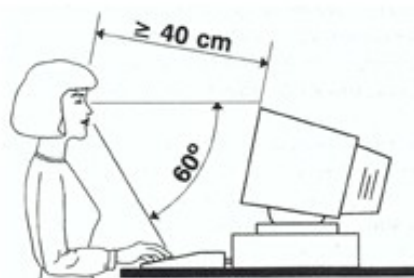


Código Seguro de Verificación: VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma			
FIRMADO POR	JOSE ANTONIO ESTEPA SANTANA	FECHA	30/03/2020
ID. FIRMA	VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH	PÁGINA	2/5

 CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS Secretaría General Técnica Junta de Andalucía	UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		
	Exp. UPRL 20/164	Ver 1 / 30-03-20	Pág. 3 de 5


DOCUMENTO INFORMATIVO DIRIGIDO A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS CON RESPECTO A LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS RELACIONADAS CON LA SITUACIÓN DE TELETRABAJO

- Es importante mantener la espalda erguida y una adecuada sujeción lumbar
- Silla estable, a ser posible con altura regulable y apoyo de la zona lumbar. Mejor si tuviera apoyabrazos para reducir la carga muscular zona cuello y hombro.
- Así mismo, habitualmente se recomienda reposa muñecas para reducir la carga estática en brazos y espalda, así como reposa pies o algún objeto que haga su función para que mantengamos piernas y antepiernas a 90°
- Preferencia por la iluminación natural, complementándose con artificial
- Colocación de la pantalla del ordenador de forma perpendicular a las ventanas (en ningún caso de frente o de espaldas) para evitar deslumbramientos y reflejos. Igualmente ubicar los puestos de trabajo para que los ojos no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le pueden producir deslumbramientos directos.
- Es conveniente que la pantalla sea orientable e inclinable y poderse ajustar si es posible la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla y adaptarlos a las condiciones del entorno.
- Colocación de la pantalla a una altura adecuada, los ojos deben estar a una altura comprendida dentro del tercio superior de la pantalla cuando estamos sentados frente a ella.



- Colocación de la pantalla, el teclado y los documentos a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza. La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador es entre 40-55 cm.
- Introducción de pausas que permitan la recuperación de la fatiga y reducir el tiempo máximo de trabajo ante una pantalla (paseos cortos y cambio de actividad de 10 minutos cada 40 ó 50 minutos de trabajo aproximadamente).
- Relaja la vista mirando hacia lugares alejados: el cambio de enfoque ayuda a relajar los músculos oculares.
- En cuanto a los ordenadores portátiles, debido al reducido tamaño de la pantalla y el teclado integrado, se recomienda conectarlo, a ser posible, a un monitor y teclado independientes.
- Si vas a utilizar tablet durante un tiempo prolongado, es importante colocarlas sobre una mesa u otra superficie elevada. Nunca sobre las piernas para que tu cuello no permanezca excesivamente flexionado. Dispón de objetos como atriles o fundas que permitan un adecuado ángulo de inclinación de las mismas. Recurre a sistemas de predicción de palabra o de dictado para reducir el número de pulsaciones en el teclado

Código Seguro de Verificación: VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLXM8QH. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma			
FIRMADO POR	JOSE ANTONIO ESTEPA SANTANA	FECHA	30/03/2020
ID. FIRMA	VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLXM8QH	PÁGINA	3/5

 CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS Secretaría General Técnica Junta de Andalucía	UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		
	Exp. UPRL 20/164	Ver 1 / 30-03-20	Pág. 4 de 5

DOCUMENTO INFORMATIVO DIRIGIDO A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS CON RESPECTO A LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS RELACIONADAS CON LA SITUACIÓN DE TELETRABAJO


4 RIESGOS PSICOSOCIALES ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO A DISTANCIA

- Aislamiento (ausencia de compañeros/as, ausencia de reuniones, falta de comunicación, etc)
- Estrés laboral
- Incertidumbre por el momento que se vive en España con el coronavirus

Recomendaciones generales

- Con relación a los riesgos asociados al aislamiento, suele recomendarse como conveniente prefijar reuniones entre el teletrabajador y los componentes de su servicio, jefatura directa, o sesiones de formación y consulta. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias del trabajo, de la organización de su servicio, se fomenta el sentido de pertenencia a una organización, y se previenen problemas derivados de la soledad, el aislamiento, e incluso el sentimiento de “no importante”.
- Organiza tu tiempo y prográmate períodos de trabajo determinados que te permitan mantener la atención en dicho trabajo.
- Solicita a las personas con las que convivas que respeten tu espacio y horario. Realiza pequeñas pausas cada cierto tiempo y procura hacer estiramientos, así como cambios de actividad.
- Establece un horario para las comidas, y mantén pequeños momentos de evasión, procura en estos descansos no consultar noticias relacionadas con la pandemia por el coronavirus, no ayudan a bajar el nivel de incertidumbre y estrés por la situación.
- Evita también en esos periodos de comidas y descansos atender a temas de trabajo
- Cuando hayas finalizado tu jornada, desconecta del trabajo e intenta programar tu vida personal al margen de interrupciones laborales
- Recuerda que, si al finalizar el trabajo continuas utilizando pantalla de visualización, acumulas fatiga visual y mental. Por ello, dedica para cambiar a otras actividades que no te supongan esto.
- No estés constantemente consultando los infectados, hospitalizados, muertos, etc. Mantente informado sobre la evolución de la pandemia, pero sin sobrepasarte de datos, opiniones, etc, ya que no ayuda a sobrellevar la situación, que excede con mucho a lo que cada cual pueda hacer por separado. Simplemente sigue las recomendaciones generales y/o particulares que te sean de aplicación de las autoridades sanitarias de la OMS, nacionales, y andaluzas (si por cuestión de competencias realizaran alguna)

Código Seguro de Verificación: VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma			
FIRMADO POR	JOSE ANTONIO ESTEPA SANTANA	FECHA	30/03/2020
ID. FIRMA	VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH	PÁGINA	4/5

 CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS Secretaría General Técnica Junta de Andalucía	UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		
	Exp. UPRL 20/164	Ver 1 / 30-03-20	Pág. 5 de 5
DOCUMENTO INFORMATIVO DIRIGIDO A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS CON RESPECTO A LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS RELACIONADAS CON LA SITUACIÓN DE TELETRABAJO			

5 OTRAS RECOMENDACIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TELETRABAJADORES

Aunque no necesariamente derivada de la prestación de servicios en régimen de trabajo a distancia, existen otros riesgos para la salud física del teletrabajador que pueden verse incrementados en comparación con el trabajo presencial.

- Sedentarismo, por la falta de actividad física habitual, aumentando por la eliminación del desplazamiento al trabajo.
- El “síndrome de la patata en el escritorio”, por el mayor acceso a comida y por su ingesta a deshoras, pudiendo provocar problemas cardiovasculares, hipertensión, trastornos gastrointestinales.....
- Aumento de conductas nocivas por no encontrarse en la oficina, tales como el tabaco, etc.
- Aunque no puede considerarse riesgos laborales en sentido estricto, se entiende recomendable que las personas empleadas públicas tengan en cuenta estos factores sobre su salud y eviten estas conductas.
- Se recomienda realizar ejercicio físico con cierta frecuencia, a ser posible todos los días, así como una dieta sana y equilibrada

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
 José Antonio Estepa Santana

Código Seguro de Verificación: VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma			
FIRMADO POR	JOSE ANTONIO ESTEPA SANTANA	FECHA	30/03/2020
ID. FIRMA	VH5DP5QEGQRG25AN6TYXUKZKLM8QH	PÁGINA	5/5