ARL

sura

# RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD

## PARA EL TELETRABAJADOR

## Recomendaciones frente al riesgo locativo

- Conservar las zonas de paso o áreas de circulación libres de objetos o cualquier otro obstáculo para que te permita una entrada y salida ágil y segura al puesto de trabajo.
- Evitar posponer el control de situaciones de riesgo como humedades en el piso, obstrucción de las áreas, iluminación insuficiente o deterioro de algún componente de la silla de trabajo.
- Verificar el estado del piso del lugar donde se realiza la labor.
- Asegurarse que el nivel de iluminación sea suficiente para las tareas desarrolladas.
- Propender por colores claros o tonos pasteles en las paredes y superficies para que ayuden a mejorar los niveles de iluminación del área de trabajo.
- Mantener el lugar de trabajo limpio eliminando todo elemento innecesario.
- Cerrar todos los cajones y puertas después de retirar algún elemento.
- Colocar los objetos de mayor peso en la parte inferior de las bibliotecas, estanterías o cajones al ordenarse.
- Sostener adecuadamente los cables de conexiones no deben estar sueltos, se deben sostener adecuadamente.
- Utilizar la escalera para tomar algún elemento que se encuentre fuera del alcance, se debe utilizar una escalera.

## Recomendaciones frente al riesgo ergonómico por posición estática sentado

- La silla de trabajo debe estar provista de cinco patas con ruedas para desplazarse. El asiento debe ser regulable en altura.
- La mesa de trabajo debe tener unas dimensiones mínimas de 70 x 100 centímetros y máxima de 70 x 120 centímetros.
- Es conveniente reservar detrás de la silla un espacio no menor a 80 centímetros para permitir la movilidad y desplazamiento.
- Es recomendable realizar ejercicios de relajación y estiramientos (pausas activas) para todos tus segmentos corporales haciendo énfasis en cuello, espalda, cintura, manos y ojos.
- En las tareas con elevada carga informativa, es conveniente realizar pausas regulares de 10 minutos después de dos horas de trabajo continuo.
- Se recomienda colocar las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz. Las ventanas deben estar cubiertas con cortina, persiana o películas, entre otros.
- Se debe mantener la pantalla del equipo limpia de polvo y suciedad.
- La mesa y el asiento de trabajo deben ser diseñados de manera que la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente al nivel de los codos.

## Recomendaciones frente al riesgo eléctrico

- Es importante el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas de la casa, realizado por personal idóneo y certificado en esta materia.
- Cuando se requiera desconectar el equipo evite realizarlo halando del cable, evitar utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que pueden generar cortocircuito. Igualmente evitar sobrecargar los conectores de energía.
- Se deben organizar los cables de manera que estos no interfieran con cajones, puertas, partes sobresalientes del escritorio, o con su cuerpo.
- Cuando se ingiera bebidas o alimentos, evitar realizarlo cerca de los equipos electrónicos y de cómputo.
- Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.
- Evitar tocar con las manos húmedas todo aparato que funcione con electricidad.
- Al finalizar la jornada laboral, se deben desconectar los equipos eléctricos siempre tomando el enchufe y quitándolo del toma corrientes de forma firme, nunca halando del cable.

## Recomendaciones frente al riesgo químico

- Rotular y etiquetar los envases de almacenamiento de productos químicos.
- Realizar inspecciones de seguridad generales en las áreas donde esté presente el riesgo.
- Determinar un lugar específico donde almacenar los productos químicos.

## Recomendaciones frente al riesgo público

- Se deben estandarizar, documentar y divulgar protocolos y procedimientos para el control de riesgo público (comportamiento en el antes, durante y después de evento).
- Estar atento a cualquier actividad sospechosa.
- Evitar caminar por la calle con ambas manos ocupadas que impidan el correcto desplazamiento.
- No utilizar alhajas o accesorios muy vistosos en vía pública.
- Llevar poca cantidad de dinero en efectivo.
- Procurar no dejar objetos llamativos dentro del vehículo, como maletines, morrales, bolsos o el equipo de cómputo.
- Ante cualquier situación, conservar siempre la calma.
- Asegurar la puerta de acceso a la vivienda o al sitio donde se desarrolla el teletrabajo en todo momento.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

**Línea de atención 01 8000 511 414**

**arlsura.com**

**Todos los derechos reservados.** No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de Seguros de Vida Suramericana S.A © Propiedad Intelectual de ARL SURA, 2019.