

## Teletrabajo transitorio y/o en situación de contingencia

### COVID19 – Fase 4

#### Información para los trabajadores

Ante el nuevo escenario generado en nuestro país por el COVID-19, la autoridad ha declarado a Chile en fase 4 de la epidemia, recomendando a través de sus autoridades, que las empresas acuerden o evalúen mecanismos con sus trabajadores para prestar sus servicios en sus casas, a fin de mantener el aislamiento preventivo y colaborar en el control del contagio. Específicamente, la Dirección del Trabajo ha señalado que, en virtud de la obligación de los empleadores de velar por la seguridad y salud ocupacional de sus trabajadores, el teletrabajo es una buena alternativa.

#### ¿Qué es el teletrabajo?

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia mediante la utilización de tecnologías de información en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador.

En contextos de crisis, como es el caso actual debido a COVID-19, la vivencia para muchos trabajadores respecto del teletrabajo puede presentar variados desafíos. Para todos es una instancia en que resulta necesario acordar algunos aspectos acerca del trabajo, tales como accesibilidad (presencia excepcional en el lugar de trabajo, horarios, turnos, reuniones, etc.), métodos de trabajo (procedimientos, reportes y su periodicidad), supervisión (control por parte del empleador horario establecido, condiciones óptimas de seguridad e higiene), entre otros.

#### ¿Cuáles son las recomendaciones generales para trabajar desde el hogar?

##### En relación al espacio de trabajo:

- Se recomienda que el espacio destinado al teletrabajo, sea un espacio físico fijo que reúna las condiciones mínimas de iluminación, ventilación, ruidos, etc.
- Idealmente debe ser en un lugar tranquilo y sin interrupciones, donde puedas adecuar la habitación, de forma temporal o permanente, con los elementos y resguardos similares a los que tienes en tu lugar de trabajo.
- En la medida de lo posible, considera la necesidad de tener un lugar aislado que impida que tu vida laboral se combine con la familiar.

##### En relación con los horarios:

- Se recomienda establecer horarios realistas que permitan el desarrollo adecuado de las labores.
- Una posibilidad es mantener los horarios que existían en el centro de trabajo respecto a entrada, salida, de almuerzo, pausas para hidratarse y/o descanso, desarrollo de reuniones periódicas con pares y/o jefaturas, o bien planificar una jornada que se ajuste a la rutina familiar consensuada con el resto de los integrantes del hogar.

## ¿Cuáles son los riesgos al trabajar desde el hogar y qué puedo hacer para cuidarme?

Los riesgos al trabajar desde casa son similares a los presentes en las oficinas y puestos de trabajo parecidos, con la salvedad de que ahora es necesario tratarlos en el ambiente del hogar. Si bien, existen recomendaciones asociadas al tratamiento de algunos de los riesgos presentes en el trabajo a distancia o teletrabajo, no siempre contamos en nuestros hogares con el mobiliario y espacios recomendados, es por ello que, en el contexto excepcional de teletrabajo producto de la fase 4 de COVID-19, resulta imprescindible aumentar las medidas preventivas para cuidarse y cuidarnos.

### **Dolencias musculares producto de malas posturas y/o movimientos repetitivos.**

Este riesgo se asocia al trabajo sentado frente al computador, las medidas preventivas se asocian tanto a la posición y movimientos que hacemos con nuestro cuerpo como a la realización de pausas y ejercicios compensatorios. Idealmente se recomienda utilizar un computador de escritorio, con silla regulable y en el caso de computadores portátiles (notebooks), se recomienda hacer algunas adaptaciones.

#### La espalda, tronco y cuello

- Usa una silla que te permita apoyar la espalda totalmente. Si no cuenta con ella use elementos de ajuste como cojines o mantas enrolladas (tipo tubo para apoyar la espalda)
- El computador debe estar ubicado al frente tuyo, así, evitas posturas forzadas de cuello.
- El borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos, a una distancia de 50 cm. aproximadamente. Si usas un computador portátil, lo ideal es que tengas un teclado y mouse externo y un elemento alzador del equipo para una mejor regulación de la pantalla. Otra opción es conectar una pantalla externa y utilizar el teclado y touchpad del equipo portátil o un mouse externo.
- Los objetos que utilizas para cumplir con tus tareas ubícalos a una distancia cómoda para evitar posturas forzadas.

#### Los brazos, manos y muñecas

- Tus codos debe ubicarse a la altura del teclado y los antebrazos apoyarse sobre la superficie de trabajo para alcanzar cómodamente el teclado.
- Evita mantener los antebrazos y muñecas suspendidas en el aire sin ningún tipo de apoyo al utilizar mouse y teclado.
- Las muñecas deben ubicarse sobre el teclado y mouse de manera neutra como descansando sobre ellos.

#### Las piernas

- Idealmente, tus muslos deben formar un ángulo de 90° con el tronco mientras tus pies reposan en el suelo. Si es necesario utiliza algo como apoyapiés para elevarlos.
- Debe haber suficiente espacio libre debajo de la mesa para mover libremente piernas y pies. Evita dejar objetos que obstaculicen el movimiento.

#### Fatiga visual

- Regula el brillo de la pantalla y el tamaño de la letra para evitar fatiga visual.
- Ubica la pantalla en un lugar donde se evite el deslumbramiento o reflejos en ella o te llegue exceso de luz directamente. Utiliza cortinas o persianas que regulen el paso de la luz natural, en caso de tener exceso de iluminación.

#### Pausa activa

- Verifica tu postura constantemente para evitar dolores o incomodidades en cualquier parte del cuerpo. Ante síntomas de fatiga, ponte de pie, hidrátate de ser necesario y procura darte una pausa activa o simplemente muévete, estírate, camina.
- Realiza pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo, aproximadamente. Es importante realizar estiramientos en el cuello, zona dorsal y lumbar, además de hombros, brazos (manos, muñecas y antebrazos) y piernas, de esa forma podrás inducir relajación para disminuir el estrés y la tensión, prevenir lesiones musculares, aliviar el dolor y preparar el cuerpo para trabajos estáticos. Cada grupo muscular debe estirarse suavemente durante 15 a 30 segundos

#### Caídas y golpes con objetos

- Mantener el espacio de trabajo ordenado, libre de obstáculos para el tránsito.
- Evitar las superficies resbaladizas o alfombrillas (especialmente en lugares próximos a las escaleras o en los balcones).
- Evitar desplazarse por la casa a oscuras o corriendo.

#### Golpes por caídas de objetos

- Mantener el área de trabajo y en especial el lugar del escritorio libre de objetos que puedan caer desde alguna repisa o mueble de pared, asegurando que estén firmes o sencillamente ubicándolos en otro lugar.

#### Contacto eléctrico

- Mantener el sistema eléctrico y los equipos en buen estado (sistema eléctrico normalizado con protecciones de diferencial, fusibles, neutro y/o puesta a tierra, enchufes firmes en la pared, red y equipos sin intervenciones fuera de norma).
- Evita sobrecargar enchufes o alargadores.

#### Quemaduras con líquidos calientes

- Al consumir tu bebida caliente favorita, utilizar un recipiente de base ancha, de preferencia con tapa, llenándolo sólo hasta un 75% de capacidad.

#### Emergencias

- Identificar las emergencias posibles de presentarse, tales como: sismo, tsunami o incendio.
- Definir las acciones a realizar antes, durante y después respecto de cada emergencia (hablar con la familia, definir y mantener libres vías de escape, definir/identificar zonas de seguridad, establecer roles e instrucción respecto al corte de suministros de electricidad y gas, la disposición y uso de un extintor contra incendios, los pedidos de auxilio a números de teléfono de emergencias, etc.)

### Riesgos Psicosociales

- Establece y cumple horarios realistas que te permitan cumplir con tu trabajo
- Acuerda con tu jefatura aspectos acerca del trabajo, tales como accesibilidad (presencia excepcional en el lugar de trabajo, horarios, turnos, reuniones, etc.), métodos de trabajo (procedimientos, reportes y su periodicidad), supervisión (control por parte del empleador horario establecido)
- Establece acuerdos con tu grupo familiar respecto a tu presencia en el hogar y tus responsabilidades frente al trabajo.

### Riesgo de COVID-19

El COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Se transmite a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos de una persona enferma hacia otra. Las personas mayores y/o que padecen afecciones médicas preexistentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes pueden desarrollar una enfermedad más fuerte.

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona. No saludar con la mano o dar besos. Evitar aglomeraciones de personas.
- Cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser. Los pañuelos desechables se deben eliminar en forma inmediata en recipiente con tapa.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No compartir artículos de higiene personal, elementos de protección personal, ni de alimentación con otras personas.
- Usar mascarillas en el transporte público y privado, ascensores o funiculares con más de una persona al interior y en lugares donde hayan 10 o más personas aglomeradas (por ejemplo: centros de salud, supermercados, farmacias, etc.).

#### ¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre sobre 37,8° grados, Tos, Dificultad para respirar (a diferencia de un resfriado), Dolor de cabeza / dolor de garganta

#### ¿Qué hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- Frente a síntomas leves, como tos o dolor de garganta, pero sin fiebre, es recomendable que se cuide en casa.
- En caso de tener dificultad para respirar, acudir a la brevedad al centro de urgencia más cercano. Una vez allí se activará el protocolo donde se realizará el examen para confirmar o descartar el virus.