

**Iluminación general.** La sala ha de disponer de iluminación general suficiente, al menos 500 lux; la doméstica suele ser inferior a la que se requiere para trabajar. Asegúrate de disponer de un nivel de iluminación general que te permita leer con comodidad las letras más pequeñas que sueles utilizar. Si notas que haces esfuerzo, tienes poca luz. Ten en cuenta que la necesidad de luz aumenta con la edad, a partir de 40 años.

**Nivel de ruido de fondo.** Para trabajar necesitamos un ambiente tranquilo, sin ruidos ni interferencias externas. El nivel de ruido de fondo máximo recomendado son 45 dBA; es un nivel similar al de susurrar en voz baja. Busca el lugar y la forma de conseguir este espacio tranquilo.

**Distribución del mobiliario.** El mobiliario se ha de distribuir de forma que puedas moverte con libertad y comodidad y no necesites colocar las cosas creando obstáculos. Al distribuir los muebles, has de tener en cuenta el diseño ergonómico de la estación de trabajo. Consulta las condiciones específicas.

**Orden y limpieza.** El lugar de trabajo ha de mantenerse permanentemente ordenado y limpio. Es preciso limpiarlo cada día (suelos y superficies que puedan acumular polvo). También es preciso que se mantenga ordenado, sin cables por el suelo u objetos por en medio. El orden es necesario para evitar tropiezos y caídas.

Aplicando estas sencillas normas, trabajarás con un nivel de seguridad y salud igual al que tienen los compañeros que trabajan en formato presencial.

Puedes consultar todas las dudas que tengas con tu supervisor.

De ti también depende

## Prevención Teletrabajo Condiciones generales del lugar de trabajo



## ¿Sabías que?

Las personas teletrabajadoras tienen el mismo derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud que si trabajan en situación presencial y la obligación de cumplir con las medidas de prevención adoptadas.

Aunque nuestro domicilio pueda parecer el lugar más seguro del mundo, no está exento de riesgos. Es preciso adoptar las medidas adecuadas para minimizarlos.

## Por ello debes

Busca un lugar adecuado en tu vivienda y asegúrate de que reúne las condiciones que detallamos a continuación.

**Espacio de trabajo.** Establece un espacio en tu domicilio donde dispongas de al menos 4 m<sup>2</sup> para ubicar el mobiliario y equipos de trabajo. Es conveniente que sea independiente del resto de la vivienda.

**Seguridad estructural.** Si tuvieses que almacenar materiales o archivos en una cantidad superior a los domésticos, asegúrate de que la estructura soporta el peso.

**Ventilación.** El lugar ha de permitir ventilación (sea natural o forzada), de manera que puedas ventilar el espacio con aire limpio cuando no lo ocupas. Es recomendable hacerlo tres veces al día: antes de iniciar el trabajo, a media jornada (puedes aprovechar la pausa del almuerzo) y al final.

**Incendios y emergencias.** Salvo circunstancias específicas, el trabajo en estaciones de trabajo con ordenador no reviste un riesgo especial de incendio ni requiere de medidas de emergencia más allá de lo establecido en el inmueble. Se recomienda tener a mano los teléfonos de emergencia, incluyendo los relacionados con la actuación en caso de accidente laboral.

**Instalación eléctrica.** La instalación eléctrica de la vivienda ha de disponer de interruptor magnetotérmico principal (recuadro rojo), interruptor diferencial (recuadro azul) y toma de tierra; además de interruptores independientes para cada circuito. En la mayoría de las viviendas ya es así. Si tu vivienda es una construcción antigua y no ha sido reformada, o si tienes dudas, consulta con un instalador.



En general, la potencia instalada en una habitación es suficiente para alimentar el equipo informático. Si has de conectar algún equipo de alto consumo, consulta antes con un instalador, sobre todo si la instalación es antigua.

Asegúrate de que tienes suficientes bases para conectar todos los equipos de forma independiente. Evita usar enchufes para conexiones múltiples. Si es necesario, haz que un instalador autorizado te instale nuevas bases en la zona donde vas a ubicar la estación de trabajo.



Observa si algún conector o base se recalienta; es señal de mal funcionamiento y puede ser causa de un incendio. Desconecta el elemento que se calienta y hazlo revisar.

Si alguno de los interruptores del cuadro eléctrico salta a menudo, significa que hay un problema; debes consultarlo con un instalador autorizado.

No uses equipos con cables o enchufes defectuosos ni intentes repararlos; se deben sustituir.



**Climatización.** Para poder trabajar de manera saludable, es preciso que lo hagas con unas condiciones de temperatura y humedad adecuadas. Las condiciones adecuadas para un trabajo sedentario, con baja actividad física son:

- Temperatura: Entre 21°C y 26°C
- Humedad: Entre el 30% y el 70%
- Velocidad del aire: imperceptible

Es recomendable medir las condiciones mediante termómetro e higrómetro aunque también puedes guiarte por tu sensación de confort.