

Teletraballa con prevención

O traballo a distancia leva consigo importantes beneficios como a conciliación da vida persoal, familiar e laboral, a redución e aforro de custos, o aumento da produtividade e racionalización de horarios, a atracción e retención do talento ou a redución do absentismo.

Con todo, tamén pode afectar a saúde musculoesquelética ou mental debido aos longos períodos de traballo con pantallas de visualización, o illamento, unha maior inactividade física, os límites difusos entre traballo remunerado e vida privada ou o estrés. Débense promover unhas boas prácticas preventivas, entre as cales destaca a formación específica dos riscos laborais.

Contorna de traballo na casa

Débese dispoñer das ferramentas precisas (teléfono, ordenador, conexión á Internet...) e de espazo físico abondo (idealmente unha estancia separada) para traballar sen interrupcións acústicas nin visuais.



Crea o teu espazo de traballo.



- Nunha zona illada para facilitar a concentración e minimizar as distraccións.
- Se é posible, dedicado exclusivamente ao traballo para establecer unha división simbólica entre o ámbito laboral e o familiar.
- Con espazo suficiente para os materiais e para o equipamento de traballo.
- Ordena o espazo e a disposición dos cables para evitar topadas, caídas e golpes.
- Con iluminación suficiente, preferiblemente luz natural.
- Comproba que a temperatura, a humidade e a ventilación son as axeitadas.



ISSGA.XUNTA.GAL

Teletraballa con prevención

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia



Teletraballa con prevención



Deseño ergonómico do posto de traballo

No traballo con ordenador, o conxunto de mesa e cadeira debe permitir adoptar unha postura axeitada, así como os cambios de postura.

Os pés estarán apoiados, as costas rectas e con soporte lumbar (se é necesario pódese usar un coxín), evítanse as flexións do pescozo e mantéñanse as distancias idóneas para a visualización da pantalla.

Elevarse a altura da cadeira ata que os codos se poidan situar sobre a mesa, que contará con espazo suficiente para manter os antebrazos apoiados.

Tamén se debe evitar a fatiga visual que provocan as pantallas, con efectos como cansazo ocular, ardor, sensibilidade, irritación dos ollos, ollo vermello, visión borrosa e ollos secos, entre outros.

Evitar os reflexos e cegamentos na pantalla, colocala de forma perpendicular á fiestra ou punto de luz artificial.

Poñer atención nos axustes da pantalla, tamaño de letra, brillo e contraste, para conseguir unha lectura cómoda.

Realizar pausas curtas pero frecuentes que permitan relaxar a vista, por exemplo, mirando cara a lugares afastados.

A parte superior da pantalla estará á altura dos ollos para que o pescozo manteña unha postura neutra.

Se os pés non se asentan no chan, utilizarase un repousapés ou algún outro elemento que facilite ese apoio.



Sedentarismo e falta de actividade física

O corpo humano está deseñado para moverse, polo que os períodos estáticos prolongados ou de traballo sentado supoñen un risco para a saúde e a calidade de vida.

Pequenos cambios na rutina diaria poden axudar a reducir o sedentarismo.

- Realizar frecuentemente pausas activas, por exemplo 10 minutos cada hora (estiramientos, reforzamento muscular ou calquera outra actividade física).
- Cambiar o tipo de tarefa para modificar a postura e aliviar molestias musculoesqueléticas ou fatiga.
- Adquirir novos costumes para levantarnos con frecuencia e realizar máis actividades en posición de pé, por exemplo falar por teléfono ou beber auga.



Estrés e benestar mental

Entre os factores de risco que poden influír están os derivados da propia organización do traballo, as longas xornadas laborais, o traballo intensivo e flexible ou os límites pouco claros entre vida laboral e vida persoal.

- Establecer uns costumes, rutinas e un horario, coas súas correspondentes pausas, que tamén nos permita desconectar.
- Separar a vida laboral da persoal e familiar e buscar unha actividade que sirva como elemento para diferenciar ambas as facetas e ter un espazo propio.
- Acordar os momentos en que se debe permanecer dispoñible ou conectado.
- Planificar as tarefas diarias garantindo unha carga de traballo equilibrada e marcar obxectivos realistas e prazos razoables que teñan en conta as posibles interrupcións.
- Modificar as tarefas e ser flexible en función das circunstancias persoais, dando prioridade ou relegando a outro momento as menos necesarias.
- Dispoñer e coñecer de forma clara os novos procedementos de traballo.
- Manter un estilo de vida saudable e practicar técnicas de relaxación.

Traballo illado

O apoio social é un factor que pode axudar a reducir os riscos de carácter psicosocial.

Unha boa interacción entre compañeiros a través de medios telefónicos ou telemáticos servirá para estar ao día nas cuestións de traballo, fomentará o sentido de pertenza á organización e evitará problemas derivados da soidade e o illamento.

- Manter o contacto frecuente co equipo e cos compañeiros para estar ao día dos avances no traballo, no grupo e na organización.
- Compartir as necesidades ou dificultades e promover o traballo en equipo.
- Utilizar canles de comunicación individualizadas ou de grupo, como chamadas, videoconferencias, correo electrónico, redes sociais, documentos compartidos, axenda compartida ou ferramentas para o traballo colaborativo.
- Manter tamén contacto persoal e informal a través de reunións en liña, pausas para café virtuais, foros de discusión ou chats, etc.

