



MEDIDAS DE AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y CONTROL PARA UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE EN CASA



En la modalidad de trabajo en casa o domiciliario, es necesario desarrollar acciones de prevención e intervención de los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos los servidores judiciales. Para establecer un Plan de Prevención de Riesgos Laborales es necesario, en primer lugar, identificar el lugar de trabajo, para el desarrollo de tareas en casa.

Así mismo, se debe establecer claramente los horarios de trabajo y horarios de disponibilidad para el desarrollo de sus funciones, además de delimitar los trabajos a realizar para evitar una sobrecarga laboral, haciendo los tiempos y tareas susceptibles de medición.

Por lo anterior, se relaciona algunas recomendaciones para ser aplicadas en el sitio de trabajo. Es fundamental señalar que las condiciones apropiadas de trabajo dependen, además, de los estilos de trabajo saludables y del autocontrol que el trabajador ejerza en su lugar de trabajo.

CONDICIONES DE SALUD

Hábitos y estilos de vida y trabajo saludables

1. Mantener hábitos nutricionales saludables, evitando el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas, y realizando ejercicio regular es posible prevenir enfermedades del sistema digestivo, cardíaco y osteomuscular.
2. Tener en cuenta las recomendaciones emitidas por las entidades competentes para minimizar los efectos negativos en la salud ante la enfermedad COVID-19.
 - Lave sus manos frecuentemente con abundante agua y jabón.
 - Al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con el antebrazo.
 - Evite el contacto de las manos con los ojos, nariz y boca.
 - Si tiene síntomas de resfriado usar protección respiratoria.
 - Ventilar el sitio de trabajo.
 - No se expongas a cambios bruscos de temperatura.
 - Evite el contacto cercano con personas enfermas.
 - Evite saludar de beso y apretón de manos.
 - Limpíe y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
 - Informar inmediatamente en los canales dispuestos para tal fin, en caso de presentar síntomas de enfermedades respiratorias.
3. Separación del ámbito familiar y privado del laboral, generando la separación adecuada de tiempos y espacios entre ellas, por eso se recomienda:
 - Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, de uso exclusivo para el desarrollo del trabajo.



MEDIDAS DE AUTOUIDADO, PREVENCIÓN Y CONTROL PARA UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE EN CASA



- El ambiente debe propiciar la motivación necesaria así como favorecer las actividades mentales y la protección de la salud y la seguridad.
- Solicitar el apoyo de los miembros de la familia para lograr un ambiente que le permita concentrarse y desarrollar las actividades laborales sin interrupciones.
- Informar a familiares y amigos sobre las condiciones de desarrollo de su trabajo, a fin de evitar sobresaltos.
- Separar las actividades familiares de las laborales, de lo contrario pueden surgir tensiones que afectan psicológicamente trabajador, debido al número de compromisos adquiridos o el conflicto entre sus roles laborales y personales.

Riesgos biomecánicos

Las recomendaciones para un adecuado diseño ergonómico del puesto de trabajo a tener en cuenta son:

1. Elegir un espacio de trabajo en casa para ejecutar nuestras tareas
2. Computador:
 - Ubicación de la pantalla de frente al trabajador, de tal modo que se eviten los movimientos de rotación de cuello.
 - Al tratarse de una tarea que requiere una agudeza visual normal, la distancia entre la pantalla y el ojo debe oscilar entre 35 y 60 cm.

En el caso de uso de computadores portátiles para trabajo:

- Utilizar equipos con pantallas mayores a 14" pulgadas.
 - Debe estar descansado el equipo sobre el escritorio o superficie de trabajo rígida.
 - Procurar pantallas anti-reflectivas.
 - Adicionar un teclado y un mouse independiente o externo al equipo.
 - Adicionar una base que eleve la pantalla entre aproximadamente 15 y 25cm o idealmente adicionar un monitor auxiliar.
 - Por cada hora de trabajo en estos equipos se sugiere alternancia visual y postural por un periodo de 5 minutos.
3. Escritorio:
 - Se sugiere que el teclado se ubique sobre el escritorio para facilitar el apoyo de los antebrazos cuando digite.
 - Es importante mejorar el espacio para los pies evitando que se ubiquen elementos bajo el escritorio o mesa.
 4. Silla:

- La silla debe tener un tamaño de asiento y espaldar que cubra bien la cadera y ofrezca apoyo suficiente para la espalda, aproximadamente desde la altura de los omoplatos.
 - Ubicar la silla en una superficie regular, rugosa y sin inclinaciones.
 - Adecuar la altura de la silla de acuerdo a las medidas de cada trabajador, de manera que los pies queden firmemente apoyados en el piso y los antebrazos queden paralelos al piso o ligeramente inclinados hacia abajo.
 - En caso de no alcanzar a apoyar completamente los pies en el piso se debe utilizar un apoyapié, con el fin de mantener los ángulos de la rodilla y la cadera cercanos a los 90 grados.
 - Se sugiere implementar el uso de apoyapiés para evitar que el peso de las piernas comprima los tejidos del muslo y perturbe la circulación sanguínea, la altura del mismo debe compensar la de la silla, permitiendo que las rodillas queden más altas que las caderas.
5. Aspectos relacionados con el manejo del cuerpo
- Una vez se coloque el teclado sobre el escritorio, se sugiere que siempre se busque el apoyo de los antebrazos, evitando al máximo movimientos de flexión y extensión de muñecas.
 - Para mejorar los tiempos de exposición deben incluirse pausas activas en el ciclo de trabajo, así como ejercicios de estiramiento y relajación, al menos cada dos horas.
 - Es importante alternar periodos de digitación con periodos para realizar otras actividades, momentos que servirían para la relajación muscular.
6. Iluminación.
- Contar con iluminación de preferencia luz natural, si se emplea dispositivos de luz artificial, lo más funcional son las lámparas de escritorio, de pie articulado y con pantalla orientable, que permiten una iluminación puntual.
 - Situar el ordenador o el portátil de manera que la iluminación incida lateralmente en la pantalla y no de frente o por detrás, de modo que se eviten los reflejos.
7. Ventilación. Procure mantener un área de trabajo con una ventilación combinada en donde se haga uso de ventanas o apoyándose con dispositivos de ventilación.
8. Ruido. Si se evidencia presencia frecuente de ruido externo como vehículos, vecinos, locales comerciales, residencias e industria, procure aislar el área para trabajo en casa.



MEDIDAS DE AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y CONTROL PARA UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE EN CASA



CONDICIONES DE SEGURIDAD

Orden y Aseo.

Uno de los aspectos más importantes para un lugar de trabajo agradable y seguro es el orden y la limpieza, que se convierten en parte importante de la prevención de accidentes de trabajo y la aparición de enfermedades relacionadas con el aspecto sanitario. Por lo cual se recomienda adoptar medidas de orden y aseo frente a la disposición de elementos necesarios para el desarrollo de la labor en el espacio de trabajo en casa.

Riesgos Eléctricos.

Es importante el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas del puesto de trabajo.

- Cuando requiera desconectar el equipo, evite realizarlo halando del cable.
- Evite utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que pueden generar cortocircuito. Igualmente, evite sobrecargar los tomacorrientes.
- El cableado debe encontrarse debidamente organizado y no debe atravesar zonas de paso, interferir con cajones, puertas, partes sobresalientes del escritorio o su cuerpo.
- Compruebe el buen estado del cableado para evitar un cortocircuito.
- Se recomienda no sobrecargar la toma corriente, esto puede generar fallas eléctricas.

Riesgos Locativos.

Saber identificar dónde se encuentran los riesgos locativos, ya que pueden ocasionar caídas, golpes o atrapamientos, que a su vez pueden provocar lesiones personales. Estos riesgos se pueden encontrar en los siguientes sitios:

- Escaleras y barandas.
- Puertas.
- Áreas de circulación Interna.
- Paredes.
- Servicios (baños, cuartos de cambio y suministros de agua).
- Estructura de la locación.
- Distribución de los espacios.
- Techos o cubiertas.
- Pisos.

Las condiciones que se debe identificar y controlar son:



MEDIDAS DE AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y CONTROL PARA UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE EN CASA



- Falta de orden y aseo.
- Áreas de circulación obstaculizadas
- Escaleras, escalas y rampas dañadas.
- Almacenamiento inadecuado.
- Superficies irregulares o dañadas.
- Superficies de trabajo defectuosas.

Atención y preparación de emergencias:

En el caso de presentarse algún tipo de emergencia se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Identificar rutas o salidas de evacuación en caso de una emergencia.
- Informarse de los protocolos de "Qué hacer en caso de una emergencia" de su localidad, barrio o conjunto residencial.
- Identificar puntos de encuentro definidos por su localidad, barrio o conjunto residencial en caso de presentarse una emergencia.
- Tener a la mano los números de contacto de entidades para la atención de emergencias, así mismo números de contactos de familiares si se presenta cualquier novedad.

Fuente De Consulta

<https://teletrabajo.gov.co/622/w3-channel.html>

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19.aspx>

PAUSAS ACTIVAS

DURANTE LA JORNADA LABORAL REALICE ESTOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
MEJORE SU SALUD Y SU BIENESTAR



Flexión de cuello hacia adelante

Estiramiento de bíceps

Estiramiento de espalda

Estiramiento de músculos de la cadera

Estiramiento de cuádriceps

Rama Judicial Consejo Superior de la Judicatura República de Colombia



HOMBROS
3-5 Segundos
3 veces

CUELLO
5-10 Segundos
5 veces

GIRAR
5-10 Segundos
3 veces

ARRIBA/ABAJO
5-10 Segundos
3 veces

ESTIRAMIENTO

ARRIBA/ABAJO

ESTIRAMIENTO

PROCEDIMIENTO LAVADO DE MANOS

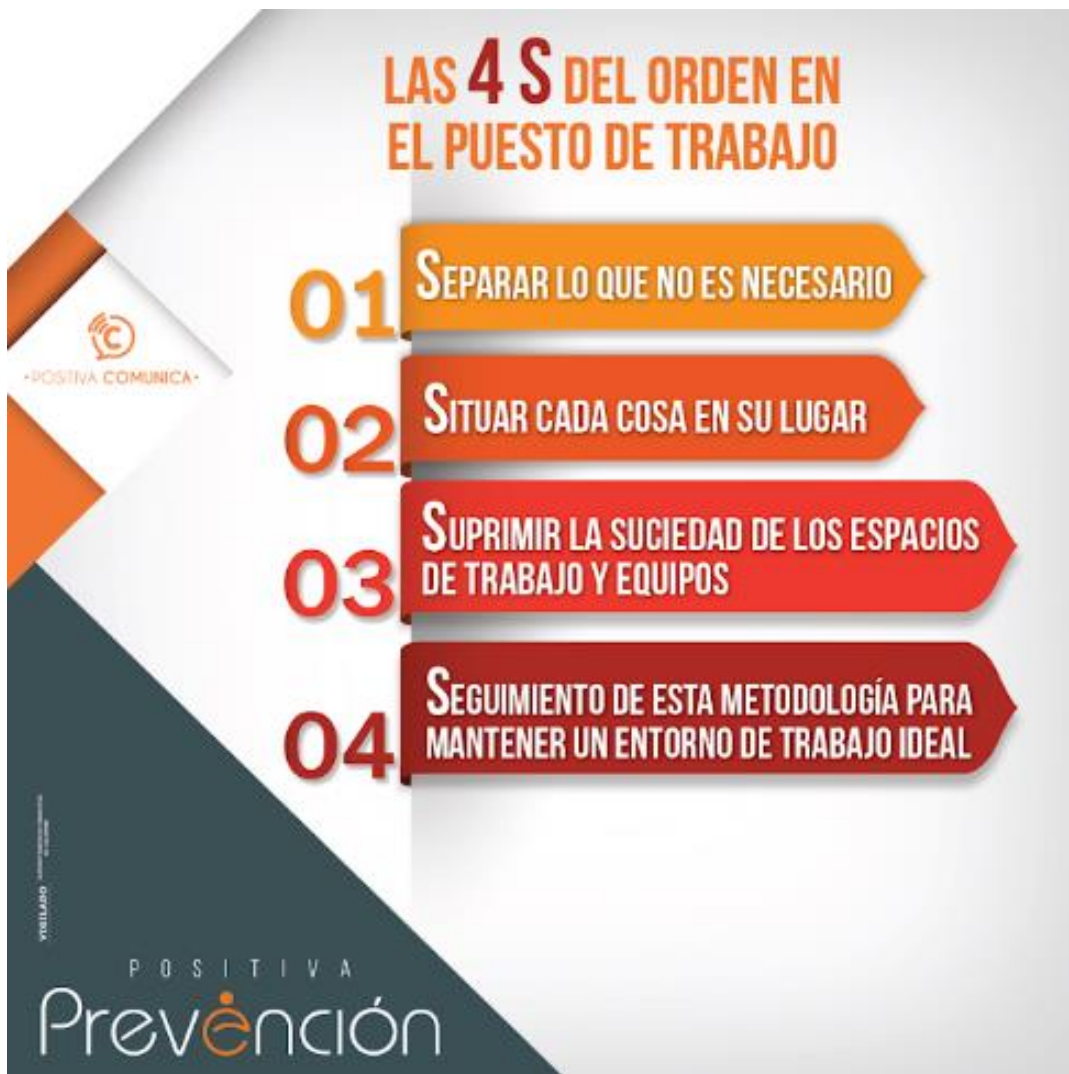
1. Enjuaga con abundante agua y jabón
2. Aplica jabón en las palmas de las manos
3. Frota los dedos y la parte interna de las manos
4. Frota tus dedos de manera individual y limpia tus uñas
5. Lava la parte superior de las manos
6. Lava las muñecas con abundante agua





- Si tiene síntomas de resfriado use tapabocas.
- Al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con el antebrazo.
- Evite el contacto de las manos con los ojos, nariz y boca
- No se exponga a cambios bruscos de temperatura
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite saludar de beso y apretón de manos.

¡Mantenga su puesto limpio y ordenado!
Limpie de manera frecuente su puesto de trabajo con desinfectante.



LAS 4 S DEL ORDEN EN EL PUESTO DE TRABAJO

- 01 SEPARAR LO QUE NO ES NECESARIO**
- 02 SITUAR CADA COSA EN SU LUGAR**
- 03 SUPRIMIR LA SUCIEDAD DE LOS ESPACIOS DE TRABAJO Y EQUIPOS**
- 04 SEGUIMIENTO DE ESTA METODOLOGÍA PARA MANTENER UN ENTORNO DE TRABAJO IDEAL**

POSITIVA
Prevención

Disposición final de elementos de protección personal ya usados.



1. Retire el tapabocas y/o guantes y colóquelo en la bolsa para residuos.
2. Inactive el tapabocas con desinfectante (Spray) ya dentro de la bolsa.
3. Inactive con desinfectante los guantes antes de retirarlos, posterior a ello tome el primer guante por el borde, es decir la cara externa y de vuelta completamente al guante.
4. Para retirar el segundo guante, tómelo del puño, de vuelta completamente el guante y deseche.
5. Apretar y asegurar con nudo la bolsa de residuos, una vez terminada la jornada laboral.
6. Remover la bolsa de residuos del recipiente.
7. Desinfectar el exterior de bolsa de residuos con solución desinfectante y colocar una nueva.
8. Almacenamiento temporal, tratamiento y disposición final.