

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA EL TRABAJO REMOTO

- Ubicar dentro del lugar de aislamiento, un espacio exclusivo para realizar sus labores y así evitar distracciones.
- Cumplir con el horario establecido.
- Reducir el ruido en el lugar de aislamiento y de preferencia utilizar audífonos para atenuarlos.
- El espacio elegido para trabajar debe tener una adecuada ventilación e iluminación homogénea y bien distribuida, sea del tipo natural o artificial no agresiva.
- Mantener organizado el espacio de trabajo con los útiles necesarios.
- Realizar una limpieza continua del espacio de trabajo con alcohol y desinfectantes.
- Para labores frente a una computadora o en posición sentada, los colaboradores deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas de ergonomía:
  - a) Mantener la verticalidad del torso.
  - b) Los brazos deben estar relajados y la superficie de trabajo debe quedar a nivel de los codos.
  - c) La silla debe ser cómoda y ofrecer un apoyo lumbar adecuado.
  - d) La silla en lo posible debe tener apoyo brazos, para dar descanso a codos y antebrazos y reducir la fatiga en la zona cervical.
  - e) Usar la menor cantidad de fuerza posible para mover el mouse y hacer clic.
  - f) Procurar mover el mouse con todo el antebrazo y no sólo con la muñeca.
  - g) Mantener la muñeca derecha todo el tiempo.
  - h) Apoyar una parte del antebrazo sobre el escritorio, o mesa, al momento de usar el mouse.
  - i) Realizar pausas de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo frente a la computadora.
- Conciliar la vida familiar y laboral, comunicando a los miembros de la familia sobre los horarios de trabajo y de descanso.

Lima, 20 de marzo de 2020.