



Subsecretaría
de Previsión
Social

Gobierno de Chile

Instituto de
Seguridad
Laboral

Ministerio del Trabajo
y Previsión Social

Gobierno de Chile

WEBINAR

¿CÓMO ENFRENTAR UN TELETRABAJO SEGURO EN MEDIO DEL COVID-19?

Cómo se espera una correcta implementación

- Respaldo de los/as Directivos/as.
- Herramientas y formación apropiadas.
- Expectativas claras.
- Control del tiempo.
- Estrategia personal de trabajo.
- Confianza.

WEBINAR ¿CÓMO ENFRENTAR UN TELETRABAJO SEGURO EN MEDIO DEL COVID-19?

Contexto

- Situación no planificada.
- Respuesta ante emergencia sanitaria.

WEBINAR ¿CÓMO ENFRENTAR UN TELETRABAJO SEGURO EN MEDIO DEL COVID-19?

Riesgos Asociados al Teletrabajo

- Sobre o sub carga.
- Jornadas más extensas.
- Ausencia de pausas.
- “Tecnoestrés”
- Indefinición de límites.
- Aislamiento



FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL

- Iluminación inadecuada.
- Reflejos.
- Contrastes fuertes.
- Ventilación inadecuada.
- Temperatura inadecuada.
- Ruido.

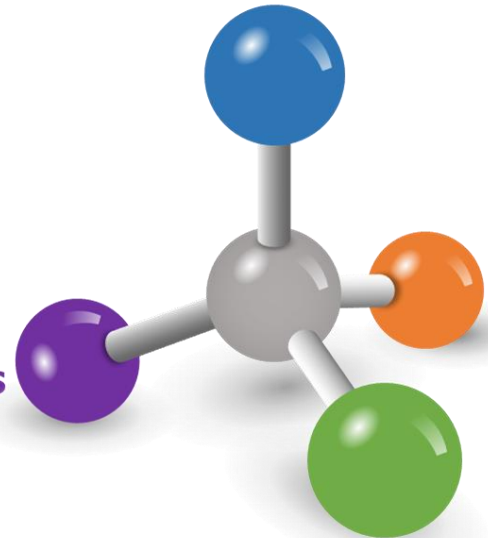


FACTORES AMBIENTALES

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



- Dolor cervical.
- Dolor dorso-lumbar
- Disminución circulación en extremidades
- Sedentarismo



OTROS FACTORES

← Desconocimiento de nuevos riesgos.

WEBINAR ¿CÓMO ENFRENTAR UN TELETRABAJO SEGURO EN MEDIO DEL COVID-19?

Riesgos Asociados al Teletrabajo

- Horarios definidos.
- Pausas definidas.
- Contacto directo con equipo.
- Procurar espacio específico de trabajo.



FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL

- Espacio bien iluminado.
- Reflejos de luz en párelo a los brazos.
- “Descansar” ojos.
- Lugar ventilado.
- Ruido no excesivo.



FACTORES AMBIENTALES

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

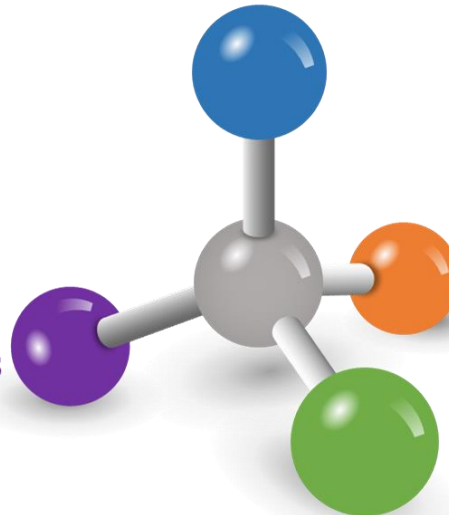


- Mobiliario adecuado.
- Orden de materiales según frecuencia de uso.
- Evitar compresión.
- Pausas.

OTROS FACTORES



- Limpieza previa.
- Orden.
- No comer en el espacio.
- Chequear zonas de riesgo.



WEBINAR ¿CÓMO ENFRENTAR UN TELETRABAJO SEGURO EN MEDIO DEL COVID-19?

Nuestra Labor

Programa de Vigilancia

Fórmate en 4 simples pasos

- 1 REGISTRARTE EN LA PLATAFORMA
- 2 BUNCAR EL CURSO QUE NECESITES
- 3 REALIZAR EL CURSO
- 4 IMPRIMIR TU DIPLOMA

Primer vez • Usuario registrado •

Cursos disponibles

Documentos CAPACIDADES DIFERENTES

Producto ERGOMEDIA

Verifique AQUÍ su Diploma

→ TELETRABAJO

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

Durante la jornada de trabajo cuida tu postura, esto te ayudará a evitar enfermedades musculoesqueléticas:

Utiliza, en lo posible, teclado y mouse anexos al computador portátil.

#CuidémonosEntreTodos Instituto de Seguridad Laboral - www.isl.gob.cl

→ TELETRABAJO

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

Si estás trabajando desde tu casa, al terminar el día:

03 Si tienes niños/as, realicen juntos una actividad que te desconecte del trabajo.

#CuidémonosEntreTodos Instituto de Seguridad Laboral - www.isl.gob.cl



Subsecretaría
de Previsión
Social

Gobierno de Chile

Instituto de
Seguridad
Laboral

Ministerio del Trabajo
y Previsión Social

Gobierno de Chile

WEBINAR

¡Gracias!