



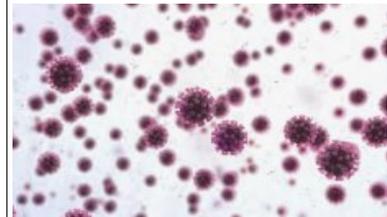
## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGO POR AGENTE INFECCIOSO. HIGIENE PERSONAL Y DEL ESPACIO DE TRABAJO:

consultar el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas en la intranet municipal, en el apartado *“Información de prevención / 06.- NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)”*.

- **Si el trabajador ha estado en contacto estrecho** (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debe acudir a su puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad

Dado que el trabajador en teletrabajo o en las modalidades de trabajo en domicilio también puede realizar eventualmente actividades en los Centros de Trabajo, este deberá también atender a las medidas preventivas publicadas en la intranet para trabajadores presenciales (esenciales y no esenciales), a contemplar en su actividad en dichos Centros.



#### Recomendaciones para la limpieza en la vivienda

En tiempos de COVID-19 y para prevenir otras infecciones

##### Generalidades

- Ventilar frecuentemente las habitaciones, 5 minutos/día como mínimo.
- Lavado de ropa; no sacudir, usar agua caliente cuando sea posible.

• Si hay un caso confirmado o caso sospecho de COVID-19 seguir las recomendaciones de limpieza de aislamiento domiciliario.

##### Zonas y superficies de especial interés

- Cocina
  - Pomos y manecillas de puertas, de ventanas, de cajones, de armarios
  - Barandillas y pasamanos
- Baño
  - Interruptores, botones, pulsadores
  - Botones de ascensores
  - Teléfono, telefonillo
- Todas las superficies que se tocan con frecuencia
  - Mandos a distancia
  - Superficies que se tocan de electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles
  - Cofres
  - Utensilios de cocina

##### ¿Cómo proceder?

- Usar agua y jabón (o un limpiador común)

En caso de superficies que se tocan muy frecuentemente y en el baño, después del paso anterior, **desinfectar**.

• Si usas lejía: mezcla 20 ml de lejía (de 3-5%) con 300 ml de agua. Juega antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar. También puedes utilizar desinfectantes virucidas autorizados (ver listado de productos en la web del Ministerio)

- Limpiar frecuentemente
- Usar guantes y ropa de limpieza
- Seguir las indicaciones de las etiquetas y no mezclar productos
- Utilizar jabóns diferentes para desinfectar
- Lavar y secar bien los materiales de limpieza
- Lavarse siempre las manos al terminar

Si necesitas consultar fuentes oficiales para informarte  
www.mds.gob.es  
@sanidadgo



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 2/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGO POR AGENTE INFECCIOSO. HIGIENE PERSONAL Y DEL ESPACIO DE TRABAJO:

- Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello, se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones. En particular, se destacan las siguientes medidas:
- La **higiene de manos es la medida principal** de prevención y control de la infección, utilizando agua y jabón, o en caso necesario, soluciones hidroalcohólicas. Es especialmente importante lavarse las manos después de toser o estornudar, o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos. Puede consultar cómo realizar la higiene de manos en la intranet municipal, en el apartado “*Información de prevención / 06.- NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)*”.
- **Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria:**
  - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo tras su uso. Si no se dispone de pañuelos desechables, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

#### CONSULTA FUENTES OFICIALES



<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

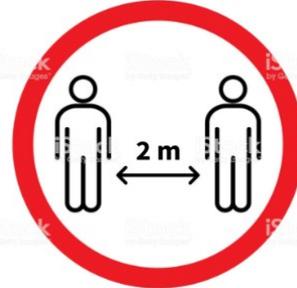
FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodríguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 3/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGO POR AGENTE INFECCIOSO. HIGIENE PERSONAL Y DEL ESPACIO DE TRABAJO:

- Mantener **distanciamiento social de 2 metros** como mínimo.
- **Evitar**, en la medida de lo posible, **la utilización de equipos y dispositivos de otros trabajadores**. En caso de que sea necesaria su utilización, se deberán aumentar las medidas de precaución y, si es posible, desinfectarlos antes de usarlos.
- Si no es posible, el trabajador deberá **lavarse las manos** inmediatamente después de haberlos usado.



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 4/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGOS HIGIÉNICO EN DESPLAZAMIENTO EN VEHICULOS POR COVID 19

#### MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y DE PROTECCIÓN PERSONAL EN TAREAS QUE IMPLICAN DESPLAZAMIENTOS CON VEHÍCULOS

En principio, durante el Estado de Alarma, sólo se puede circular individualmente -una persona por vehículo- "salvo que se acompañe a personas con discapacidad, menores, mayores o por otra causa justificada".

Dado que el trabajador en teletrabajo o en las modalidades de trabajo en domicilio, también puede realizar eventualmente desplazamientos en vehículos para tareas de su competencia, este deberá también atender a las medidas preventivas publicadas en la intranet para trabajadores presenciales (esenciales y no esenciales), a contemplar en dicha actividad.



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 5/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGO DE TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS:

Son un grupo de procesos que afectan a alguna de las partes del aparato locomotor, principalmente a las partes blandas como tendones, músculos, nervios y estructuras próximas a las articulaciones.

Sus manifestaciones van desde cervicalgias, dorsalgias, hernias de disco intervertebral, tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis o síndrome del túnel carpiano, entre otras.

Pueden darse por posturas incorrectas, el mantenimiento prolongado de posturas estáticas ante la pantalla del ordenador y los movimientos repetitivos, por lo que es recomendable un correcto diseño ergonómico del puesto de trabajo, teniendo en cuenta la mesa o superficie de trabajo, la silla, el teclado, un atril y un reposa-piés.

• **Mesa o superficie de trabajo:** Poco reflectante. Con espacio suficiente. Acabado mate. Como norma general, la altura del plano de trabajo recomendable es de entre 65 y 68 cm, dependiendo de la altura del trabajador/a.

• **Silla:** Estable. Tendrá cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoya-brazos, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.

Tanto el asiento como el respaldo serán acolchados y deberán estar confeccionados con tela y material de relleno que permita la transpiración.

Deben contar con apoya-brazos que reducen la carga muscular en la zona del cuello y hombro y permite más fácilmente el cambio de postura

El área mesa-silla debe permitir alojar las piernas con comodidad y permitir el cambio de postura

### VER EJERCICIOS MUSCULARES EN EL ANEXO



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 6/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

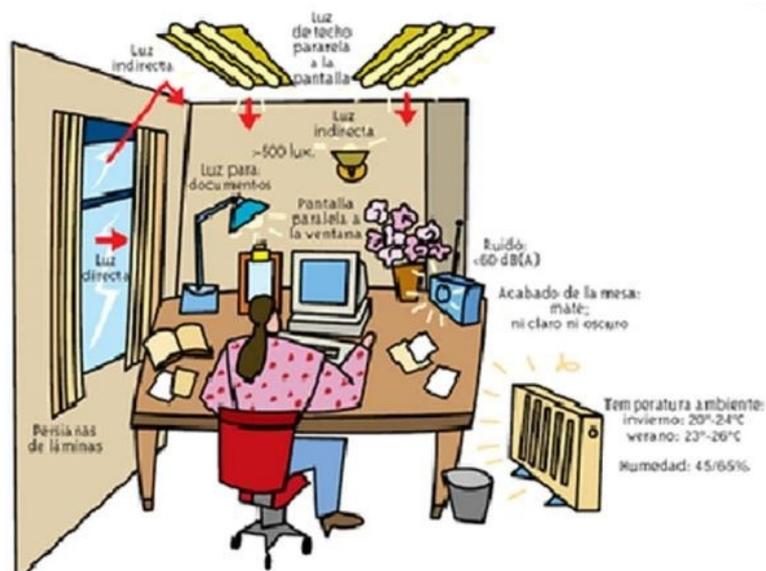
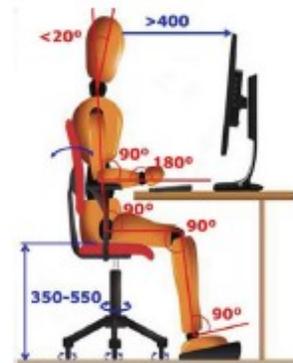
### RIESGO DE TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS:

- **Teclado y demás elementos:** Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador/a adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos, por ello es preferible el empleo de ordenadores de mesa al uso de portátiles. Se puede conectar un teclado, un ratón y pantalla (PVD) standard al portátil, permitiendo mejor composición.

El empleo de reposa-muñecas es recomendable.

- **Atril:** Su uso es recomendable. Deberá ser estable y regulable. Para evitar giros innecesarios de cabeza se recomienda que se coloque junto a la pantalla del ordenador, y a su misma altura.

- **Reposapiés:** Su uso es recomendable, especialmente cuando no se apoyen bien los pies en el suelo, ya que esta falta de apoyo condiciona la postura general del cuerpo, y puede dificultar la circulación sanguínea de las piernas. Deberá tener superficie antideslizante.



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	PÁGINA	7/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGO POR FATIGA VISUAL:

Con la intención de eliminar síntomas de la fatiga visual como el lagrimeo, pesadez de párpados, el escozor ocular, el aumento del parpadeo, la visión borrosa, o las cefaleas, han de tomarse medidas en relación a la iluminación, los reflejos y deslumbramientos, la pantalla del ordenador y la ubicación del ordenador y los accesorios:

- **Iluminación:** Preferiblemente debe ser natural, y deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.
- **Evitar reflejos y deslumbramientos:** Ubicar los puestos de trabajo de forma tal que los ojos del trabajador/a no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le pueda producir deslumbramientos directos.
- **La pantalla del ordenador:** Debe proporcionar una imagen estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. El trabajador/a deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones de su entorno.
- **Correcta ubicación del equipo informático y accesorios:** La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza. La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm.  
La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada por el trabajador dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma.

### VER EJERCICIOS VISUALES EN LOS ANEXOS



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 8/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

<b>RIESGO POR FATIGA VISUAL:</b>	
<p>No colocar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas, sino colocarla de forma perpendicular a las mismas para evitar deslumbramientos y reflejos.</p> <p>Introducir pausas que permitan la recuperación de la fatiga y reducir el tiempo máximo de trabajo ante una pantalla</p>	

Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 9/18
			
KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==			

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGOS PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL TELETRABAJO:

Normalmente, trabajando en casa sin la proximidad de más compañeros/as de trabajo, han de tenerse en cuenta posibles riesgos laborales de carácter psicosocial.

El hecho de que el teletrabajador normalmente trabaje en su casa, en soledad, o al menos aislado del resto de la plantilla de la empresa, manteniendo un contacto casi exclusivamente telemático o telefónico, lleva implícito una serie de posibles riesgos laborales de carácter psicosocial, que pueden dar lugar a diversas patologías.

De ahí la necesidad de establecer una serie de medidas preventivas:

- **Flexibilidad horaria:** Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del trabajador/a, dado que el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.

- **Pausas:** Como una vez que se alcanza el estado de fatiga es difícil recuperarse, lo más positivo es procurar no llegar a él. Establecer un ritmo de trabajo-descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.

- **Aislamiento:** Es conveniente prefijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de su trabajo, de su empresa, se fomenta el sentido de pertenencia a la organización, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento.

Es un requisito previo a la formación de equipos de trabajo con teletrabajadores o equipos en red (equipos virtuales).

- **Separación del ámbito familiar del laboral:** El hecho de no poder separar ambos aspectos, y no solo de manera física, puede dar lugar a tensiones que afectan psicológicamente al teletrabajador/a.



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 10/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

<b>RIESGOS DERIVADOS DE LA TRANSFORMACIÓN DE UNA PARTE DE LA VIVIENDA EN LUGAR DE TRABAJO:</b>	
<p>En la medida de lo posible, dado que la vivienda no suele estar preparada para ser un espacio de trabajo, será necesario prestar especial atención a la habilitación, realizar modificaciones y tomar ciertas medidas que eviten riesgos.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda</b>, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible. Recordemos que el ruido puede ser un factor de estrés importante, y que la luz natural ayuda disminuir el riesgo de fatiga visual.</li> <li>• <b>Ordenar el espacio de la habitación</b> para evitar caídas al mismo nivel y golpes contra objetos: Respetar los lugares de paso, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes.</li> <li>• <b>Controlar el ruido</b>: Es conveniente que el ruido, tanto externo como de la casa, sea el menor posible, ya que puede ser un factor de estrés importante.</li> <li>• <b>Vigilar la temperatura y la ventilación de la habitación</b>: En ambientes en los que no se desarrollan actividades industriales, el control de la calidad del aire interior es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral.</li> </ul>	  

Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 11/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### FUENTES CONSULTADAS:

- NTP 412 INSSL. Nota Técnica Preventiva 412, del INSSL, Tele-Trabajo. Criterios técnicos para su implantación
- Guía PRL y Tele-Trabajo. Comunidad de Madrid.
- Afrontar el Tele-Trabajo durante el confinamiento. Asepeyo.
- Guía Confinamiento y Tele-Trabajo de ASEPEYO
- CEOE. Tele-Trabajo y PRL
- CCOO. Guía del tele-trabajo desde la perspectiva de la Salud Laboral.
- Intersindical Canaria, Guía PRL del Tele-Trabajo.
- Tele-Trabajo. Riesgos y Medidas Preventivas. Umivale Mutua.
- CSIF. Guía PRL Tele-Trabajo. Cartel.

Como complemento recomendamos la lectura de la guía “Afrontar el teletrabajo durante el confinamiento. Asepeyo.”. Disponible en la intranet municipal.



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 12/18

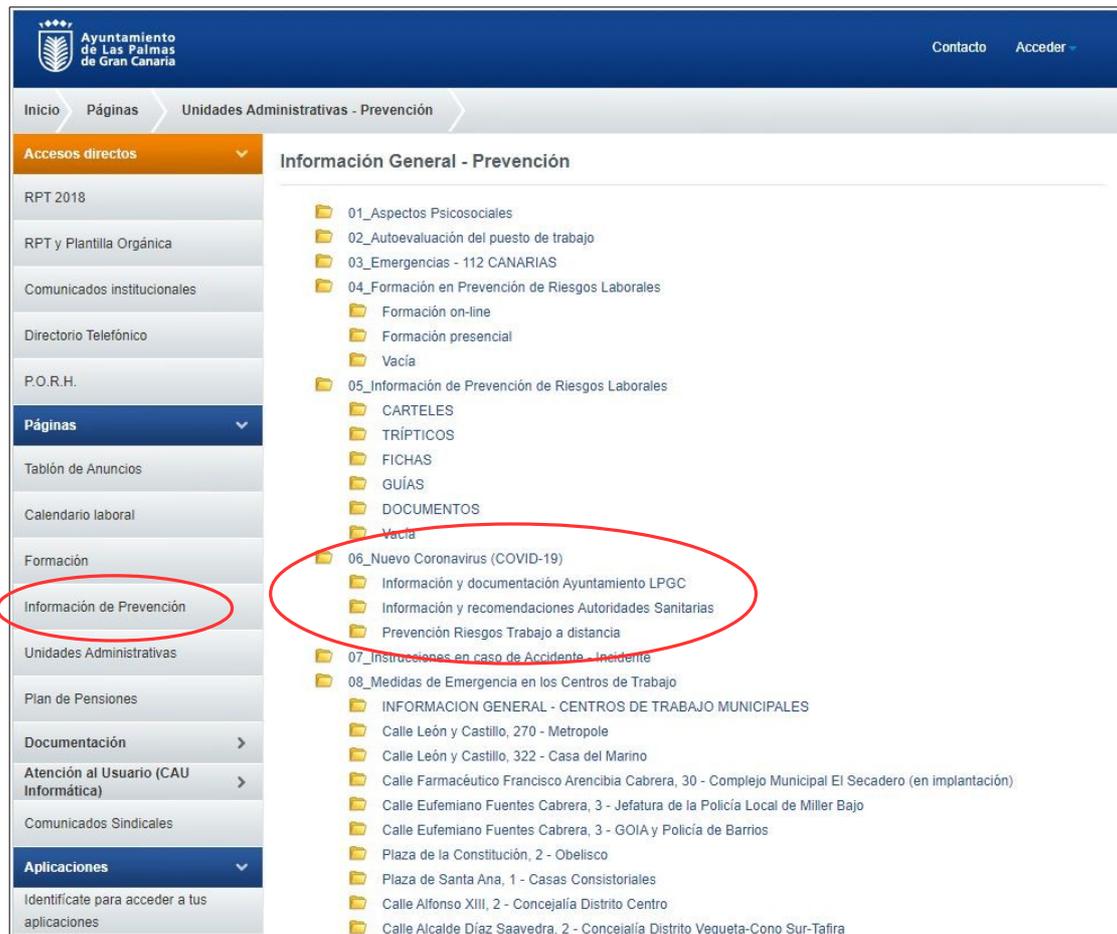


KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### ANEXOS

#### Intranet municipal – Información Prevención – Nuevo Coronavirus



The screenshot shows the intranet interface of the Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. The left sidebar contains a navigation menu with categories: 'Accesos directos', 'Páginas', 'Unidades Administrativas', 'Documentación', 'Atención al Usuario (CAU Informática)', and 'Aplicaciones'. The 'Páginas' category is expanded, showing 'Información de Prevención' circled in red. The main content area is titled 'Información General - Prevención' and displays a list of folders. The folder '06\_Nuevo Coronavirus (COVID-19)' is circled in red, along with its sub-items: 'Información y documentación Ayuntamiento LPGC', 'Información y recomendaciones Autoridades Sanitarias', and 'Prevención Riesgos Trabajo a distancia'.

Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 13/18



KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### Recomendaciones para la limpieza en la vivienda



**En tiempos de COVID-19 y para prevenir otras infecciones**

**Generalidades**

-  **Ventilar** frecuentemente las habitaciones, 5 minutos/día como mínimo.
-  **Lavado de ropa:** no sacudir, usar agua caliente cuando sea posible.
-  **Si hay un caso confirmado o caso sospecho de COVID-19 seguir las recomendaciones de limpieza de aislamiento domiciliario.**

**Zonas y superficies de especial interés**



- Cocina**
- Baño**
- Todas las superficies que se tocan con frecuencia**

- › Pomos y manecillas de puertas, de ventanas, de cajones, de armarios
- › Barandillas y pasamanos
- › Interruptores, botones, pulsadores
- › Botones de ascensores
- › Teléfono, telefonillo
- › Mandos a distancia
- › Superficies que se tocan de electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles
- › Grifos
- › Utensilios de cocina

**¿Cómo proceder?**



**Usar agua y jabón** (o un limpiador común)

➔

**En caso de superficies que se toquen muy frecuentemente y en el baño, después del paso anterior, desinfectar.**

↓

**Si usas lejía:** mezclar 20 ml de lejía (de 3-5%) con 980 ml de agua, justo antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar.  
También puedes utilizar desinfectantes virucidas autorizados ([ver listado de productos en la web del ministerio](#))

- › Limpiar frecuentemente
- › Usar guantes y ropa de limpieza
- › Seguir las indicaciones de las etiquetas y no mezclar productos
- › Utilizar paños diferentes para desinfectar
- › Lavar y secar bien los materiales de limpieza
- › Lavarse siempre las manos al terminar

31 marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 14/18

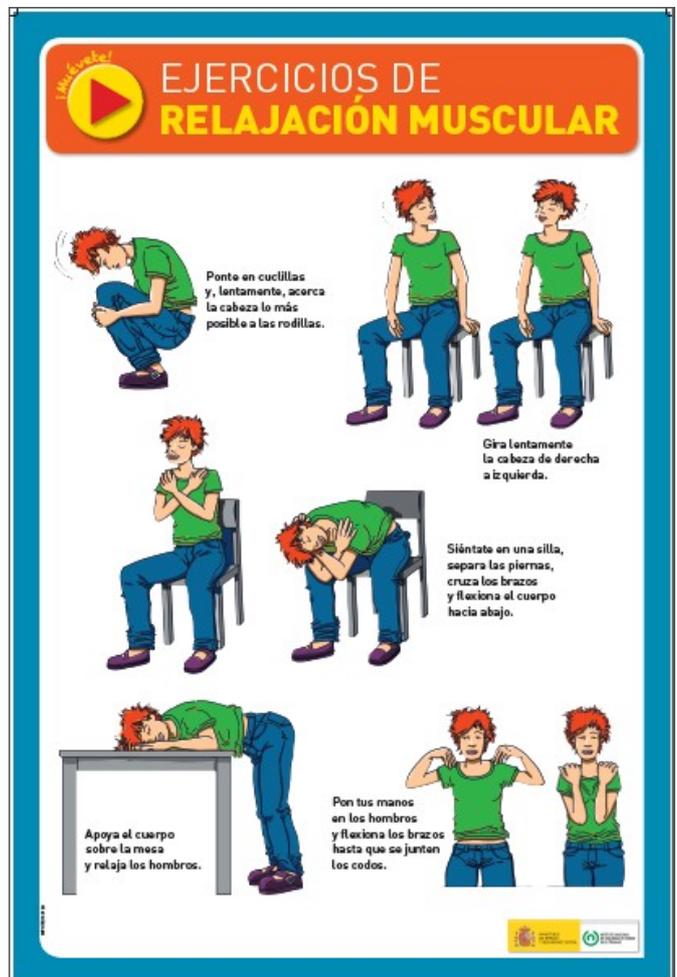
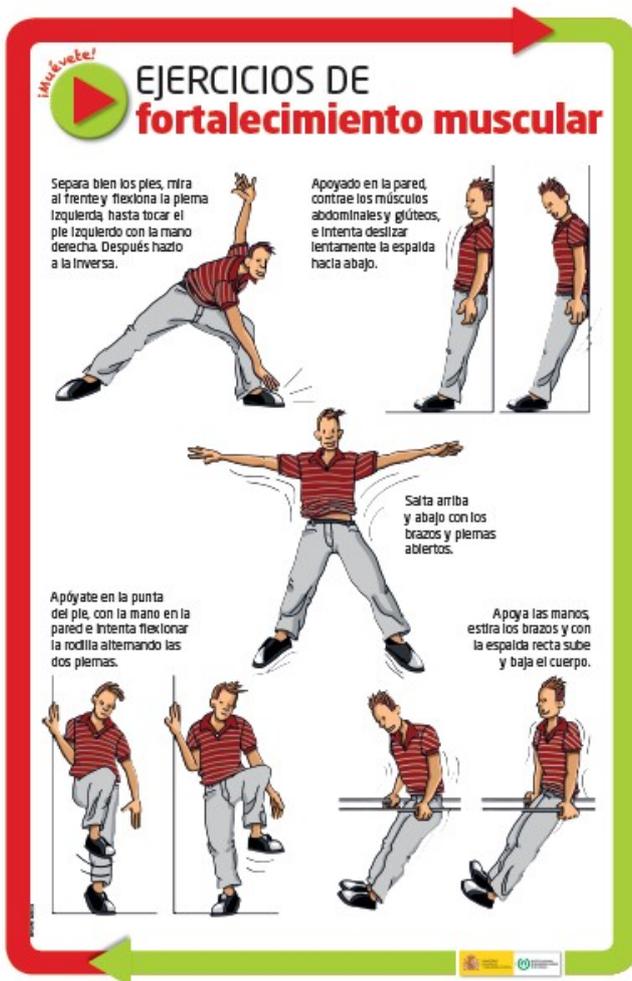


KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### EJERCICIOS MUSCULARES DEL INSSL

YA SEAN DE FORTALECIMIENTO (AL COMENZAR LA JORNADA, POR EJEMPLO) O DE RELAJACIÓN (PARA EVITAR LA FATIGA)



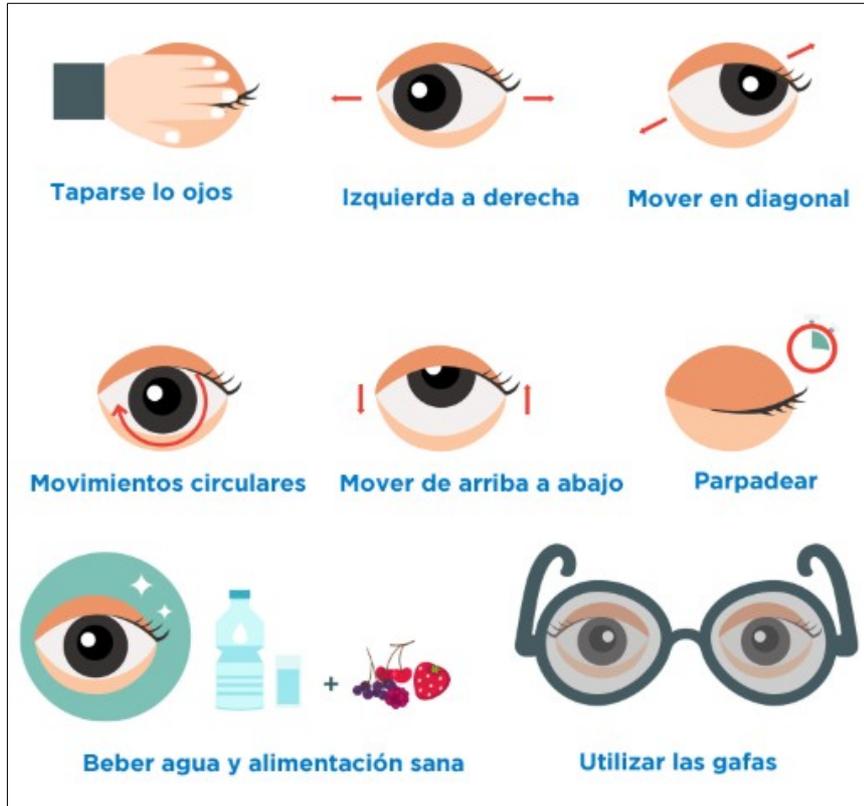
Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	PÁGINA	15/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### EVITAR FATIGA VISUAL



**Ejercicio horizontal:** Mueve los ojos de izquierda a derecha en horizontal

**Ejercicio vertical:** Mueve los ojos de arriba a abajo en sentido vertical.

**Ejercicio circular:** Mueve los ojos realizando un movimiento circular.

**Ejercicio diagonal:** Mueve los ojos de arriba abajo siguiendo un sentido diagonal.

**Ejercicio multidireccional:** Mueve los ojos de arriba abajo en sentido vertical y diagonal.

**Ejercicio central:** Coloca un dedo en el medio de ambos ojos y centra tu mirada en el dedo unos segundos, después descansa la vista.

Al terminar los ejercicios **refresca tus ojos** con agua fría.

Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 16/18



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TELETRABAJO. DISPONIBLE TAMBIÉN EN LA INTRANET MUNICIPAL.



17 de 18

Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 17/18



KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y MODALIDADES DE TRABAJO EN EL DOMICILIO. MEDIDAS PREVENTIVAS.

SE DEBERÁ TAMBIÉN ATENDER LA GUÍA DEL INSST.  
ESPECIALMENTE AQUELLOS TRABAJADORES CON EMPLEADOS A CARGO. DISPONIBLE EN LA INTRANET MUNICIPAL.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



**PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES  
EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA  
DEBIDA AL COVID-19. RECOMENDACIONES  
PARA EL EMPLEADOR**

En un momento tan excepcional como el presente, todas las personas ven amenazado lo más importante en su existencia: su salud, su vida, su subsistencia económica, su familia, su estilo de vida, etc.

**RECOMENDACIONES PREVIAS**

Ante esta situación, ten en cuenta estos aspectos:

- ▶ **CONOCE** el problema (aquí). Es fundamental para organizar el trabajo.
- ▶ **EMPATIZA** con los trabajadores en esta situación de adversidad. Sé amable.
- ▶ **PROTÉGELOS**, en la medida de lo posible, del miedo y la incertidumbre del trabajo.
- ▶ **COMUNÍCATE** con tus trabajadores y mantén una información actualizada y precisa.
- ▶ **NO DEJES QUE SE ESTIGMATICE** a los trabajadores que se vean afectados por el Covid-19: no tienen ninguna culpa.

Código Seguro de verificación: KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://www.laspalmasgc.es/es/online/sede-electronica/codigo-seguro-de-verificacion>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Lucía De Santa Ana Del Río (Jefa de Sección de Seguridad Laboral -LSR)	FECHA	27/04/2020
	Tomas Sanchez Rodriguez (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales -TSR)		
ID. FIRMA	afirma.redsara.es	KU+ByQv4X/xiXN3uD5+hXQ==	PÁGINA 18/18

