CORONAVIRUS
GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

Seguir las recomendaciones del Ministerio de Transportes

PRIORIZA LAS OPCIONES DE MOVILIDAD QUE GARANTICEN LA DISTANCIA INTERPERSONAL

EN EL CENTRO DE TRABAJO

Las empresas deben informar, dar participación y consulta a los representantes de los trabajadores y:

- Entregar equipos de protección individual, EPIS, adecuados al riesgo (mascarillas, gafas, etc.), únicos e intransferibles.
- Elaborar un Protocolo de seguridad y salud, con medidas concretas que impidan los riesgos de contagio del COVID-19.
- Adaptar la evaluación de riesgos (Servicio de Prevención propio o ajeno).
- Implantar medidas preventivas y de protección para cada puesto concreto.
- Información clara y Formación específica de las medidas de prevención y protección implantadas en la empresa, así como equipos de protección en caso de ser necesarios, a todas las personas trabajadoras.
- Coordinación de actividades empresariales.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- ✓ Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- ✓ No utilices equipos y dispositivos de otros trabajadores.
- ✓ Mantener de distancia de seguridad interpersonal.
- ✓ Limpieza habitual y adecuada de los lugares y superficies de trabajo.
- ✓ Eliminar los dispensadores de acondicionamiento manual de agua.
- ✓ Ventilación diaria de los centros de trabajo.
- ✓ Proporcionar dispensadores jabonosos y/o de solución gel hidroalcohólica desinfectante suficiente.
- ✓ Dotar de cajas de pañuelos desechables y contenedores para su eliminación.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- ✓ Entrada, permanencia y salida del trabajo que impidan las aglomeraciones
- ✓ Mantener una distancia de seguridad interpersonal en todo el centro de dos metros entre las personas trabajadoras y entre ellas y los clientes.
- ✓ Potenciar el teletrabajo y, en su defecto, la jornada continuada
- ✓ Evitar aglomeraciones en las zonas comunes

RECUERDA

Los grupos especialmente sensibles frente a la COVID-19 deben reincorporarse en último lugar.

Prevalencia del teletrabajo

DIRECCIONES DE INTERÉS

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y DESARROLLO TERRITORIAL DE UGT-MADRID

Avda. América, 25 • 28002 Madrid • Tel: 91 589 09 88 • Fax: 91 589 71 45
e-mail:saludlaboralydt@madrid.ugt.org
http://madrid.ugt.org/salud-laboral • https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid

ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: RIESGOS PSICOSOCIALES Y ASESORAMIENTO LEGAL

Avda. América, 25 •28002 Madrid •Tels: 91 589 09 09 / 09 66
e-mail: prevencion@madrid.ugt.org • slaboral@madrid.ugt.org
saludlaboralydt@madrid.ugt.org

SERVICIO DE PREVENCIÓN, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN SOBRE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

Avda. América, 25 • 28002 Madrid • Tel: 91 589 09 09 • Fax: 91 589 71 45
e-mail: sindrogas@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC
SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO
Tel: 91 589 73 94 • email: saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

FeSP
EMPLEADOS/AS DE SERVICIOS PÚBLICOS
Tel: 91 589 70 43 • email: fesp.saludlaboral@madrid.ugt.org

FICA
INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO
TTel: 91 589 73 50 • email: psindicalmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE
Avda. Valdelaparra, 108
28100 Alcobendas
Tel. 91 662 08 75
e-mail: uczonanorte@madrid.ugt.org

SUR
Avda. Los Ángeles, 20
28903 Getafe
Tel. 91 891 01 65
e-mail: surslmamujer@madrid.ugt.org

ESTE
C/ Simón García de Pedro, 2
28805 Alcalá de Henares
Tel. 91 888 09 92
e-mail: uceste@madrid.ugt.org

OESTE
C/ Clara Campoamor, 2
28400 Collado Villalba
Tel. 91 850 13 01
e-mail: ucoeste@madrid.ugt.org

SURESTE
C/ Silos, 27
28500 Arganda del Rey
Tel. 91 876 89 65
e-mail: ucsureste@madrid.ugt.org

SUROESTE
C/ Huesca, 2
28941 Fuenlabrada
Tel. 91 690 40 68
e-mail: suroeste@madrid.ugt.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)

Calle Ventura Rodríguez, 7 • 28008 Madrid • Teléfono: 900 71 31 23
e-mail: irsst@madrid.org

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

Plaza José Moreno Villa, 1 - Esq. Pl. España, 17 • 28008 Madrid
Teléfono: 91 363 56 00 • e-mail: itmadrid@mitramiss.es

D.L.: M-17702-2020

TRABAJO EN OFICINAS

UGT Madrid
http://madrid.ugt.org/salud-laboral
https://facebook.com/saludlaboralugtmadrid

Comunidad de Madrid

"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".

La Organización Mundial de la Salud define la salud "como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad".

El personal que trabaja en oficinas, debido a su trabajo diario, está expuesto a riesgos que pueden afectar a su salud y seguridad. El trabajo que se desarrolla varía de unas personas a otras según las funciones que realicen, y puede ser una fuente generadora de riesgo.

Los factores de riesgo principalmente están relacionados con: las instalaciones generales del centro, edificio y espacios de trabajo. Los equipos utilizados: por ej. el ordenador, silla, mesa, etc. Los ritmos de trabajo. La organización de las tareas y las relaciones interpersonales, los desplazamientos, etc.

Junto las condiciones de trabajo anteriores hay que tener en cuenta las características individuales de cada persona que desempeña el trabajo.

EQUIPOS DE TRABAJO HABITUALES

- ✘ Mobiliario: Mesa y silla de trabajo, estanterías, archivador, escalera portátil, etc.
- ✘ Pantalla de visualización de datos (PVD).
- ✘ Teclado, ratón, reposamuñecas.
- ✘ Reposapiés.
- ✘ Programas informáticos.
- ✘ Teléfono.
- ✘ Impresora, escáner, fotocopiadora.
- ✘ Material de oficinas: bolígrafos, papel, grapadora, tijeras, cúter, etc.

CUALQUIER DUDA QUE TE SURJA, ACUDE A UGT

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

ASPECTOS RELEVANTES DE LUGARES DE TRABAJO

ELEMENTOS CORTANTES: tijeras, cúter, aristas.

GOLPES POR ELEMENTOS MOVILES: caídas de objetos, sillas, cajones.

CAIDAS A DISTINTO NIVEL: escaleras, altillos, huecos, rampas.

CAIDAS AL MISMO NIVEL: obstáculos, suelos irregulares.

CONTACTO ELÉCTRICO por deficiente estado de la instalación ó por los equipos (ordenador, impresora, fotocopiadoras)...

CONDICIONES AMBIENTALES: temperatura, humedad.

EXPOSICIÓN A:

- **AGENTES QUIMICOS:** sustancias peligrosas, tintas, pegamentos, productos de limpieza.
- **AGENTES BIOLOGICOS:** bacterias, virus (GRIPE), hongos, ácaros.
- **AGENTES FÍSICOS:** radiaciones no ionizantes, ruido.

INCENDIO Y EXPLOSION: Sólidos inflamables (madera, papel...); Instalaciones y equipos eléctricos defectuosas.

FACTORES QUE INFLUYEN EN USUARIOS DE PVD

EQUIPO DE TRABAJO:

- PANTALLA, luminosidad, contraste, ubicación,
- TECLADO, diseño, ubicación
- MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO,
- ASIENTO, regulable, reclinable

ENTORNO DE TRABAJO:

- ESPACIO,
- ILUMINACIÓN, REFLEJOS, Y DESLUMBRAMIENTO,
- MALA CONCENTRACIÓN PRODUCIDA POR EL RUIDO: impresoras, aires acondicionados, conversaciones telefónicas...
- CALOR/frio Y HUMEDAD, temperatura inadecuada (calor, frío), corrientes de aire, humedad inadecuada, electricidad estática
- EMISIONES, radiaciones no ionizantes

INTERCONEXION ORDENADOR TRABAJADOR: PROGRAMAS ADECUADOS, adaptación de la tarea...

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

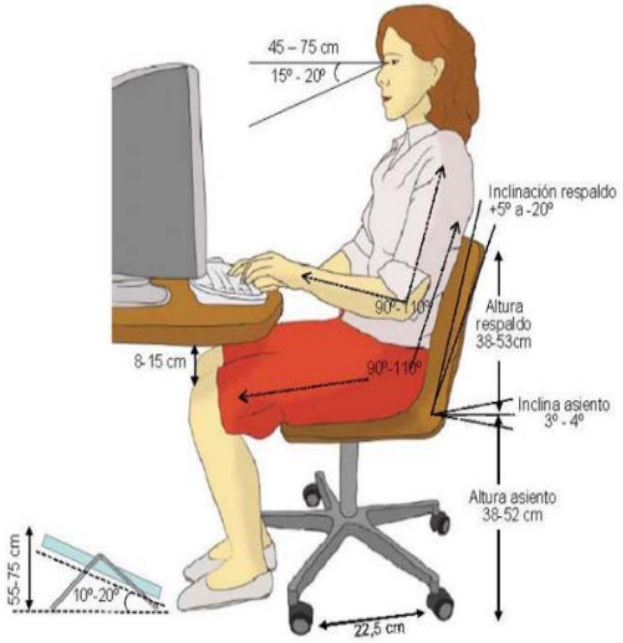
RITMOS DE TRABAJO

ESTRÉS

VIOLENCIA EN EL TRABAJO

OTROS RIESGOS PSICOSOCIALES

PVD, *en la mayor parte de los puestos de trabajo en oficinas utilizamos pantallas de visualización de datos, estamos expuestos a distintas luminosidades, creando, entre otros,* ***problemas oculares.***



ERGONOMIA, *es fundamental en el trabajo en oficinas, y con PVDs, ya que estamos largos periodos de tiempo sentados, en situaciones estáticas y no siempre adecuadas. Se producen* ***trastornos musculoesqueléticos,*** *así como enfermedades del aparato circulatorio.*

PSICOSOCIOLOGIA, *estamos expuestos a una organización y unas tareas que pueden ser repetitivas, llegando a la monotonía.* ***Fatiga mental, estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo*** *son algunas de las consecuencias que se pueden producir.*

CON MEDIDAS PREVENTIVAS TODOS LOS RIESGOS SE PUEDEN EVITAR