



## CIRCULAR INFORMATIVA – COVID-19

### TELETRABAJO - AUTOEVALUACIÓN PRL

El *Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19* [BOE 18-03-2020] establece en su Artículo 5 la *preferencia de la prestación de servicios a distancia* como sistema de organización que permita mantener la actividad empresarial y las relaciones laborales en tanto la situación de excepcionalidad sanitaria perdure, declarando tal precepto la preferencia de tal modalidad organizativa, de ser posible, frente a la adopción de otras medidas de cesación temporal o reducción de actividad.

Establece asimismo el citado precepto, que en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en los que hasta la fecha de la actual situación de emergencia sanitaria, no estuviera prevista la modalidad de trabajo a distancia, se entenderá cumplida la obligación de evaluación de riesgos, en los términos establecidos en el Artículo 16 de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y de forma excepcional en adaptación a esta extraordinaria situación, a través de una *autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora*.

*No obstante subrayar que cada empresa deberá gestionar con los medios de gestión preventivo que tenga implantados en su empresa (ajenos o propios) el cumplimiento de la referida medida autoevaluativa y recabar de ellos la información e indicaciones que procedan en cada caso*, a fin de facilitar la realización por los trabajadores en teletrabajo, la autoevaluación de riesgos a que alude el mencionado precepto incorporamos en la presente Circular un Test de Autoevaluación (que en ningún caso supe o sustituye al que pueda facilitar los servicios de prevención de cada empresa)



## INSTRUCCIONES DE USO DEL CUESTIONARIO

1. El cuestionario deberá ser cumplimentado por la persona trabajadora recabando la información de las condiciones particulares presentes en su domicilio. Para ello la persona deberá contar con formación en PRL que le permita identificar aunque sea de forma básica los factores de riesgos a los que puede estar expuesto en teletrabajo.
2. Las preguntas del cuestionario están referidas a las condiciones específicas del lugar en el que la persona trabajadora desempeñe el trabajo con la ayuda del ordenador y elementos auxiliares (teléfono, documentos, etc.). Por lo tanto, no se refiere a las condiciones generales del domicilio sino únicamente a las referidas al lugar físico en el que realiza la tarea.
3. Modo de proceder según la respuesta de cada ítem.
  - a) Respuesta afirmativa (**SÍ**): la condición de trabajo es adecuada. No es necesario tomar ninguna medida.
  - b) Respuesta negativa (**NO**): se recomienda que el trabajador tome medidas para su adecuación. Si esto no es posible, se pondrá en conocimiento del servicio de prevención de la empresa para su análisis y, en su caso, adopción de medidas.



<b>TEST AUTOEVALUACIÓN CONDICIONES PARA EL TELETRABAJO</b>		
<b>EQUIPO</b>		
<b>PANTALLA</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tienen una dimensión suficiente (la mayoría de los programas actuales permiten ajuste de características para una correcta lectura).		
La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de pantalla.		
La imagen es estable.		
Se puede regular la inclinación de la pantalla.		
La disposición del puesto permite adecuar la distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador.		
La altura de pantalla es adecuada.		
La pantalla no tienen reflejos ni reverberaciones que molesten al usuario.		
<b>TECLADO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que el trabajador pueda apoyar los brazos y las manos.		
La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre antebrazo - muñeca - mano.		
<b>MOBILIARIO DE TRABAJO</b>		
<b>MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.		
El sistema mesa - silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura.		
<b>SILLA DE TRABAJO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable.		
El diseño de la silla facilita la libertad de movimientos del trabajador.		
<b>REPOSAPIÉS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NÓ</b>
El trabajador puede apoyar fácilmente en el suelo (si no, puede utilizar un reposapiés o similar)		
<b>LUGAR DE TRABAJO</b>		
	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Dispone de un espacio para teletrabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar.		
<b>ILUMINACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
En general, se dispone de iluminación natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantiza las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad.		
La ubicación del puesto de trabajo en el domicilio evita los deslumbramientos y reflejos molestos tanto en la pantalla del ordenador como directamente en los ojos del trabajador. Además de la ubicación del puesto se hace uso de otros elementos (cortinas, pantallas, persianas y otros) para evitar dichos deslumbramientos y reflejos.		
La pantalla del ordenador se coloca de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.		
Las conexiones del ordenador a la red eléctrica doméstica evitan una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares.		



Los principales riesgos asociados al teletrabajo se asimilan al trabajo en oficina: trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual etc. así como la carga mental, siendo fundamental respetar un horario de trabajo estableciendo pausas y respetando los descansos establecidos en la normativa laboral vigente.

Para ampliar información sobre materias vinculadas al teletrabajo, en la sección de Publicaciones de PRL de la web de la CEL disponemos de varias guías de descarga gratuita que pueden resultar de utilidad:

- **Guía Rápida:** [Recomendaciones preventivas de higiene postural.](#)
- **Tríptico Informativo:** [PRL. Pantallas de Visualización de Datos.](#)
- **Díptico Informativo:** [Recomendaciones preventivas en el uso de dispositivos móviles.](#)

Para más info contactar con el Gabinete Técnico de Seguridad y Salud Laboral de la CEL

OS RECORDAMOS QUE ESTAMOS DISPONIBLES EN:

Teléfono: 982 23 11 50

Email: [sedecentral@cel.es](mailto:sedecentral@cel.es)

[www.cel.es](http://www.cel.es)

<https://twitter.com/EmpresariosLugo>

<https://www.facebook.com/empresarioslugo/>

<https://co.linkedin.com/company/confederaci-n-de-empresarios-de-lugo-cel->

*Actualizado a 23 de marzo de 2020*