



En la modalidad de teletrabajo es necesario desarrollar acciones de prevención e intervención de los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestas las personas trabajadoras. Será responsabilidad del empleador la verificación de las condiciones de trabajo, para garantizar la protección de la salud y seguridad del personal que desarrolla sus funciones en esta modalidad. Para ello solicitará a las personas que realizarán teletrabajo, aplicar una lista de chequeo de autoevaluación, con lo cual deberá generar una matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos.

En el lugar de trabajo se pueden encontrar condiciones inapropiadas fuera de estándares, que pueden afectar la salud de las personas en modalidad de teletrabajo, por lo que se presentan a continuación algunas recomendaciones que pueden ser aplicables en el hogar. Es fundamental señalar que las condiciones apropiadas de trabajo dependen, además, de los estilos de trabajo saludables, del autocontrol que el teletrabajador ejerza en su lugar de trabajo y especialmente, de las acciones implementadas por la empresa para promover un trabajo seguro y saludable.

### 1 Condiciones de orden y aseo

Uno de los aspectos más importantes para un lugar de trabajo agradable y seguro es el orden y la limpieza, que se convierten en parte importante de la prevención de accidentes de trabajo y de enfermedades relacionadas con el aspecto sanitario, a continuación, algunas recomendaciones:

- **Organice sus espacios.** Se aconseja separar lo que es necesario para trabajar y eliminar lo que es inútil.
- **Mantenga el orden.** Ubicar lo necesario para desarrollar las tareas en un lugar de fácil acceso.
- **Realice limpieza frecuente.** Asear los objetos sucios y evitar la acumulación de polvo en los equipos y espacios de trabajo. Mantener permanentemente el estado de orden, limpieza e higiene del espacio de trabajo.



### 2 Riesgos eléctricos

- Es primordial el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas del hogar y del puesto de trabajo.
- Si requiere desenchufar cualquier equipo, evite halar el cable.
- No utilice extensiones no certificadas. Igualmente, evite sobrecargar los enchufes y extensiones.
- El cableado de equipos debe encontrarse debidamente organizado y no debe atravesar zonas de paso, interferir con cajones, puertas, partes sobresalientes del escritorio o su cuerpo.
- Asegúrese que los enchufes tengan polo a tierra.
- Compruebe el buen estado del cableado para evitar un cortocircuito.
- Tenga en cuenta y reporte al área encargada cuando alguno de sus equipos de trabajo presente problemas.



### 3 | Riesgos físicos

Es importante saber identificar dónde existen condiciones de riesgo físico, ya que pueden ocasionar caídas, golpes o atrapamientos, que a su vez pueden provocar lesiones personales. Estos riesgos se pueden encontrar en los siguientes sitios:

- Escaleras y barandas.
- Puertas.
- Áreas de circulación interna.
- Paredes.
- Servicios (baños, logias y suministros de agua).
- Estructura del hogar y/o el lugar de trabajo.
- Distribución de los espacios.
- Techos o cubiertas.
- Pisos.

Las condiciones que se debe identificar y controlar son:

- Falta de orden y aseo.
- Escaleras, escalas y rampas dañadas.
- Almacenamiento inadecuado, que pueda generar caída de objetos.
- Superficies irregulares o dañadas.
- Superficies de trabajo defectuosas.
- Techos defectuosos.



### 4 | Desplazamientos en vía pública

Cuando tenga que ir a su empresa, o en cualquier momento que transite en la vía pública, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Respete el semáforo peatonal.
- Recuerde que cuando la señal de peatones oscila usted debe buscar la acera o zona de seguridad.
- No cruce la calle hasta que se detengan completamente todos los vehículos.
- Siempre que haya un paso de cebra que indique paso peatonal, úselo.
- Si conduce, respete las normas del tránsito.

### 5 | Emergencias

En el caso de teletrabajadores, se identifican dos emergencias antes las que el personal debe saber reaccionar:

#### Sismo o terremoto

¿Qué hacer durante el sismo?

- No perder la calma.
- Suspender la actividad que esté desarrollando.
- Alejarse de ventanas, estanterías, cables de luz o eléctricos, enchufes, y objetos que puedan caer.
- Identificar los lugares más seguros: una esquina o un corredor, bajo un escritorio o algún elemento que pueda soportar la caída de objetos, al lado de columnas, muros y marcos de puertas (siempre y cuando no tengan objetos colgados como, cuadros pesados).

- No abandonar la vivienda mientras dure el sismo.
- Procurar mantener a la mano una linterna antichispa y algún sistema de comunicación.
- Si durante la evacuación sucede una réplica del temblor y se encuentra en una edificación de varios pisos, continuar avanzando hasta el siguiente corredor.

### ¿Qué hacer después del sismo?

- Desconectar los equipos eléctricos y electrónicos.
- Apagar las luces.
- No correr.
- Tratar de salir utilizando las rutas de evacuación.
- Dirigirse a alguno de los puntos de reunión.
- Ayudar a quien lo necesite.
- Si se ha interrumpido el sistema eléctrico, no tratar de reactivar equipos hasta que se haya revisado el sistema.
- Si son evidentes los daños a techos, paredes, columnas, etc., abandonar el lugar donde está teletrabajando.
- No se debe regresar sin autorización previa de una autoridad o de los equipos de emergencia, en el caso existan en la comunidad.

## Incendio

### ¿Qué hacer para prevenir un incendio?

- Impedir la presencia simultánea de materiales combustibles y focos de ignición.
- Mantener el orden y la limpieza en los sitios de trabajo.
- Se debe evitar acumular materiales combustibles innecesarios y en especial alrededor de los equipos eléctricos. Igualmente, en espacios ocultos, como rincones y la parte inferior de la estantería.
- Si es necesario conectar varios equipos eléctricos un mismo enchufe, se recomienda consultar a personal competente para garantizar la seguridad de la instalación.
- Solicitar el servicio técnico correspondiente, lo más pronto posible, si se aprecian anomalías en las instalaciones eléctricas o en los equipos.
- Ubicar un extintor contra incendios cercano al lugar de trabajo y verificar constantemente que el acceso al mismo se encuentre despejado.



### ¿Qué hacer durante un incendio?

- Conservar la calma: no gritar, no correr, no empujar.
- Buscar el extintor más cercano y hacer lo posible por apagar el fuego.
- Solicitar ayuda a la persona que se encuentre más cerca y de ser posible notificar al empleador.
- Si el fuego es de origen eléctrico no intente apagarlo con agua.
- Si la puerta es la única vía de escape, verificar que la chapa no esté caliente antes de abrirla; sí lo está, lo más probable es que haya fuego al otro lado de ella por lo que no se debe abrir.
- En caso que el fuego obstruya las salidas, mantener la calma y ubicarse en el sitio más seguro.
- Esperar a ser rescatado.
- Si hay humo ubicarse lo más cerca del piso y desplazarse gateando. Taparse la nariz y la boca con un trapo idealmente húmedo.
- Si se incendia la ropa que lleva puesta, no correr. Arrojar al piso y rodar lentamente. De ser posible cubrirse con una manta para apagar el fuego.
- Nunca utilizar los ascensores durante el incendio, utilizar las escaleras.
- Ayudar a salir a los niños, ancianos y personas con discapacidad
- Suspender el sistema eléctrico del área afectada.
- Si no logra controlar el fuego incendio, tratar de cerrar ventanas y salir, dejando cerrada la puerta sin seguro, dirigiéndose fuera del lugar donde está teletrabajando y esperar instrucciones.

### Fuente:

- LIBRO BLANCO | EL ABC del teletrabajo en Colombia. Ministerio de TICs, Ministerio del Trabajo, Corporación Colombia Digital. En: [https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228\\_archivo\\_pdf\\_libro\\_blanco.pdf](https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf)

