



Tanto en condiciones especiales, como en función de las nuevas necesidades del mundo del trabajo, se vuelve necesario contemplar modalidades no tradicionales para el desarrollo de nuestras labores. Una de estas modalidades es el teletrabajo.

En este contexto, Mutual de Seguridad CChC ha elaborado las siguientes recomendaciones relacionadas a distintos aspectos que deben tomarse en consideración al desarrollar el teletrabajo.

La información contenida en el presente documento se desprende de las recomendaciones realizadas por los especialistas de Mutual de Seguridad, en distintas esferas del conocimiento.

1 | Respecto al lugar de trabajo

- Debe ser un lugar específico, puede ser una habitación o un lugar de una habitación. No se recomienda trabajar en el dormitorio.
- Debe contar con buena iluminación (natural y artificial). Idealmente debe contar con 450 a 500 lux, que puede medir con aplicaciones existentes para este fin.
- Idealmente, el lugar debiese estar aislado de ruidos molestos.
- Debe contar con buena ventilación, idealmente de manera natural, de lo contrario, disponer de extractor que permita la renovación del aire.
- Debe permitir el mantener una temperatura adecuada, evitar generación de corrientes de aire, y de requerirse medios de calefacción, deben usarse con las debidas precauciones. Rango de temperaturas recomendadas:
 - Invierno 20 a 23 °C
 - Verano 23 a 26 °C

2 | Respecto a la estación de trabajo

- Junto al computador o notebook debe ubicar todo lo que necesita para desarrollar sus tareas (cuaderno de notas, lápices, teléfono y lo que sea esencial).
- El espacio para sus piernas debería tener una profundidad de 60 cm o más.
- La silla se debe regular en altura y profundidad para apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo.
- Al utilizar notebook, lo ideal es hacerlo con un alza notebook más teclado y mouse periféricos.
- El borde superior de la pantalla de su computador debe quedar a la altura de los ojos.
- Para evitar los reflejos, la pantalla del computador debe quedar perpendicular a fuentes de luz o ventanas.



3 | Recomendaciones generales respecto al teletrabajo

- Establezca y mantenga una rutina. Levántese a una hora tal que pueda iniciar su trabajo y finalizarlo a la misma hora cada día.
- Mantenga el lugar de trabajo lo más ordenado posible.
- Evite pasar muchas horas sentado/a, haga pausas de 10 o 15 minutos cada una hora. Camine y haga algunos ejercicios. Movilice también cuello, hombros y espalda, suavemente. Todo esto ayudará a la irrigación de la sangre en los músculos.
- Mientras esté trabajando, mantenga la espalda apoyada en el respaldo de la silla durante el trabajo, de ser necesario agregue una toalla enrollada o un cojín al respaldo. Evite que el borde anterior de la silla presione la parte posterior de sus rodillas.
- Respete su horario de trabajo de acuerdo a lo acordado con su empresa.
- Evite tener distractores cerca como televisión o radio encendidos permanentemente.
- Utilice plataformas virtuales para comunicarse con quien necesite (Zoom, Skype, Teams, u otro).
- Mantenga una comunicación fluida con jefaturas y compañeros de trabajo.
- Al trabajar en casa, puede incrementarse el consumo de café, alcohol y tabaco. Debe tomarse conciencia de esto para prevenirlo.
- Al término del trabajo:
 - Cierre o apague el computador y deje todo en orden y planificado para la siguiente jornada.
 - Evite volver a conectarse a menos que sea estrictamente necesario.
 - Cambie de actividad.



4 | Prevención de riesgos al trabajar en casa

- Los cambios de nivel o superficies irregulares son un peligro de caídas. Si su casa o departamento tiene estas características, desplácese con cuidado.
- Mantenga vías de circulación despejadas y limpias.
- Si ocurriese un sismo mientras trabaja, abra la puerta de salida y permanezca junto a una pared estructural de la edificación. Si hay más personas, que procedan igual. Espere a que el sismo pase para salir, si es necesario. Si vive en departamento use las escaleras.
- Verifique que los enchufes de pared estén en buen estado. No los intervenga si no está calificado.
- Si utilizará una extensión eléctrica, verifique que cuenta con certificación y está en buen estado. No la sobre cargue.
- Ubique los cables de los equipos y/o extensiones que utilice de forma tal que nadie pueda tropezar con éstos. Revise frecuentemente el estado de éstos.
- Realice mantenimiento regularmente a artefactos eléctricos, a gas o parafina. En caso de utilizar estufas o calefactores, manténgalos alejados de materiales combustibles
- Evite mantener líquidos (café, jugos, u otro) en su estación de trabajo.
- No cocine mientras trabaja, el fuego y los objetos cortopunzantes requieren atención y cuidado, para evitar accidentes durante su uso. Defina un horario de almuerzo que incluya la preparación de los alimentos.
- Desarrolle un plan de seguridad familiar. Puede encontrar una Guía en:

<https://www.onemi.gov.cl/noticia/plan-familia-prepara-da-onemi-invita-conocer-los-ocho-pasos-para-crear-un-plan-de-seguridad-familiar/>

5 | Aspectos legales

- Los trabajadores que se desempeñan en virtud de un contrato de trabajo celebrado bajo la modalidad de teletrabajo o trabajo a distancia tienen la cobertura del Seguro de la Ley N°16.744, por los accidentes de trabajo y/o enfermedades profesionales que se produzcan debido a las labores realizadas en virtud de dicho contrato.
- En el Oficio N°1160, de la SUSESO recuerda que, tratándose de accidentes domésticos, el Compendio de Normas del Seguro de la Ley N°16.744 precisa que éstos corresponden a siniestros de origen común y no tiene la cobertura de la Ley N°16.744. Al respecto, aclara que se entiende por accidente doméstico, aquel que no se produzca a causa o con ocasión del trabajo y ejemplifica como tales, aquellos que ocurran mientras el trabajador efectúa los quehaceres del hogar, como labores de limpieza, cocina, reparaciones u otros de similar índole.