

- Mantener distanciamiento físico de al menos 1,5 metros.
- Limpieza y desinfección de los equipos y puesto de trabajo.

#### ORGANIZATIVAS:

La disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros.

Contemplar posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo si fuera necesario.

En aquellos establecimientos abiertos al público, se informará claramente a los clientes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

#### COLECTIVAS:

Implantar barreras físicas de separación: uso de interfonos, ventanillas, mamparas de metacrilato, cortinas transparentes, etc.

Delimitación y mantenimiento de distancia en mostradores, ventanillas de atención, etc.

***Las medidas preventivas covid-19 están sujetas a la información periódica y normativa vigente que faciliten las autoridades sanitarias, pudiendo modificar las desarrolladas en este documento. Para más información puede contactar con la Unidad de Asesoramiento Municipal en Prevención de Riesgos Laborales:***

Teléfono: 927 189 683  
e-mail: elias-PRL@fempex.es

#### Sede de Cáceres:

**Palacio Duquesa de Valencia**  
Plaza de Santa María, s/n.  
10071 Cáceres

**E-mail:** elias-PRL@fempex.es

**Teléfono:** 927 189 683

#### FEMPEX:

C/ Sancho Pérez, 4  
06800 Mérida

**E-mail:** fempex@bme.es

**Teléfono:** 924 313 261

## RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN PUESTOS DE TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS EN TIEMPOS DE COVID-19



## UNIDAD DE ASESORAMIENTO MUNICIPAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

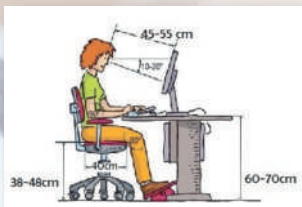
## MEDIDAS PREVENTIVAS (GENERALES)

### MEDIDAS PREVENTIVAS (GENERALES)

- El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico no debe generar situaciones de discomfort.
- Adecuar el puesto a la característica personal (silla, mesa, teclado, reposapiés, etc.)
- Si el trabajo es básicamente informático, el ordenador ha de ocupar una posición principal.

### DISTANCIA Y ÁNGULO VISUAL:

- Para evitar la fatiga visual la pantalla, el teclado y los documentos deben estar a una distancia similar.
- La distancia visual óptima debe estar entre los 45 y 55 cm. El ángulo de visión óptimo estará comprendido entre 10º y 20º



### PANTALLA:

- La pantalla debe estar situada enfrente del trabajador (ángulo de giro menor de 35º).
- Orientar la pantalla para evitar reflejos.
- Ajustar el contraste y brillo de las pantallas (recomendable contraste alto, brillo bajo).
- No trabajar con los documentos en fundas de plástico.
- Las fuentes de luz natural deberán poder ser controladas (persianas, cortinas, etc...).
- La luz artificial deberá controlarse con difusores de láminas o rejillas.

### TECLADO:

- El teclado debe ser móvil, con teclas mates, fáciles de limpiar y ligeramente curvadas.
- Se recomienda que la altura este entre 60 y 76 cm.

### RATÓN:

- Se debe trabajar con la mano, antebrazo y muñeca en posición neutra.

### FATIGA VISUAL

#### RIESGOS:

- El contraste y el brillo de la pantalla inadecuadamente ajustados.
- Iluminación incorrecta del puesto de trabajo. (Insuficiente o excesiva).
- Reflejos que inciden sobre la pantalla.

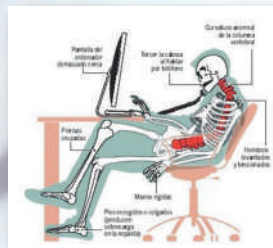
#### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Ajustar el brillo y el contraste.
- Para trabajos de oficinas se recomienda un nivel de iluminación de 500 lux.
- La fuente de iluminación debe ser paralela a la posición del puesto de trabajo.
- Necesarios periodos de descanso.
- Someter la vista a chequeos periódicos.

### POSTURA INCORRECTA

#### RIESGOS:

- Mantenimiento de una postura estática, sentado delante del puesto.



- Movimientos repetitivos durante la realización de sus tareas.
- Hábitos posturales incorrectos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Es necesario introducir periodos de descanso entre las tareas.

Resultan más eficientes las pausas cortas y frecuentes.

Siempre que sean posibles, las pausas deben hacerse lejos de la pantalla.

El espacio en su puesto de trabajo debe ser suficiente como para poder mover y estirar las piernas.

NO sentarse con las piernas cruzadas.

NO sujetar el auricular con el hombro.

Estirar con frecuencia las extremidades y articulaciones.

Se recomienda la práctica regular de ejercicio físico.

### MEDIDAS PREVENTIVAS PVD (COVID-19)

#### HIGIÉNICAS:

- La higiene de manos es una medida importante de prevención y control de la infección.
- Toser y estornudar dentro de la mascarilla y/o cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo, y desecharlo a un cubo de basura con bolsa interior, realizando higiene de manos posterior.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Usar mascarilla adecuada a la actividad que se realiza.