****H&S-EUF25 – Teletrabajo Evaluación de Riesgos**

**Nombre:……………………………………………………………………………………………………**

**Fecha : …………………………………………………………………………………………**

**Evaluación revisada por: ………………………………………………………………………………**

**Se necesita acciones?: SI/ NO**

**Acción realizada el día …………………………………………………………………………………**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Esta evaluación de riesgos se elabora para ayudarlo a inspeccionar la salud y la seguridad del entorno de trabajo en su hogar. Está destinado a cubrir el/las áreas (s) de su hogar que utilizará para llevar a cabo su trabajo de oficina.

Revise la siguiente lista de verificación y marque "sí" o "no" en cada elemento.

* "Sí" = no se requieren más acciones
* "No" = esto requerirá investigación / discusión, y la decisión debe registrarse en la columna "comentarios / acción".

| **Consideración**  | **SI** | **NO** | **Comentarios/Acciones** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.0 Ambiente de Trabajo |
| ¿Su área de trabajo es adecuada en términos de calefacción, iluminación, ruido y ventilación?  |  |  |  |
| ¿Tienes suficiente espacio para trabajar? |  |  |  |
| ¿Puede confirmar que no hay riesgos de resbalones / tropiezos / caídas (como cables de arrastre)? |  |  |  |
| ¿Hay suficientes tomas de corriente? |  |  |  |
| 2.0 Comunicación  |
| ¿Ha determinado un punto de contacto mientras trabaja desde su casa (es decir, con sus supervisores) y una frecuencia para esta comunicación? |  |  |  |
| 3.0 Equipos en la Estación de Trabajo |
| 3.1 Pantallas |
| ¿Son las letras claras y legibles?*Asegúrese de que la pantalla esté limpia y verifique que el texto y los colores de fondo funcionen bien juntos.* |  |  |  |
| ¿El tamaño del texto es cómodo de leer?*Es posible que sea necesario ajustar la configuración del software para cambiar el tamaño.* |  |  |  |
| ¿Es estable la imagen (sin parpadeo o intermitencia)? *Intente usar diferentes colores de pantalla para reducir el parpadeo, p. fondo más oscuro y texto más claro.* |  |  |  |
| ¿Las características de la pantalla se ajustan a sus necesidades? |  |  |  |
| ¿La pantalla está libre de reflejos?*Es posible que deba mover la pantalla o incluso el escritorio y / o proteger la pantalla de la fuente de los reflejos. Las pantallas que usan caracteres oscuros sobre un fondo claro son menos propensas a deslumbramientos y reflejos.* |  |  |  |
| ¿Están disponibles los revestimientos ajustables de las ventanas (para reducir el deslumbramiento / reflejos)? |  |  |  |
| 3.2 Teclado |
| ¿El teclado está separado de la pantalla? *Este es un requisito, a menos que el uso no sea práctico (por ejemplo, cuando sea necesario usar una computadora portátil).* |  |  |  |
| ¿Es posible encontrar una posición para teclear cómodamente?*Intente empujar la pantalla hacia atrás para crear más espacio para el teclado, las manos y las muñecas. Los usuarios de teclados gruesos y elevados pueden necesitar un reposamuñecas.* |  |  |  |
| ¿Los caracteres en el teclado son claros y legibles? |  |  |  |
| 3.3 Mouse |
| ¿Es el mouse adecuado para la (s) tarea (s) para la que se va a usar? |  |  |  |
| ¿Tiene soporte para su muñeca y antebrazo?*Se puede obtener apoyo de, por ejemplo, la superficie del escritorio o el brazo de una silla. Si no, un dispositivo de soporte separado puede ayudar.* |  |  |  |
| 3.4 Muebles |
| ¿Es la superficie de trabajo lo suficientemente grande para todo el equipo necesario, papeles, etc.? |  |  |  |
| ¿Puede alcanzar cómodamente todos los equipos y papeles que necesita usar? |  |  |  |
| ¿Están las superficies libres de deslumbramientos y reflejos?*Considere protector de pantalla para reducir los reflejos y el deslumbramiento.* |  |  |  |
| ¿Están los antebrazos horizontales y los ojos aproximadamente a la misma altura que la parte superior de la pantalla? |  |  |  |
| ¿La silla es adecuada, de soporte, estable y es ajustable?Ergonomics.jpg |  |  |  |
| ¿Sus pies están planos en el piso, sin demasiada presión del asiento en la parte posterior de sus piernas?*De lo contrario, puede ser necesario un reposapiés.* |  |  |  |