

ENTORNO DE TRABAJO	ASPECTO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES
CONDICIONES ERGONÓMICAS	PUESTO DE TRABAJO (ESPACIO, MOBILIARIO, ELEMENTOS DE TRABAJO)	Disponer en la residencia o lugar para realizar el teletrabajo de espacio con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), recomendado 150 cm de ancho por 150 cm de largo
		El escritorio debe permitir ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano, muñeca y brazo en línea recta con buen espacio delante del teclado para descansar las manos, si trabaja con computadores de mesa.
		Se recomienda que para el uso de videoterminales el monitor se encuentre a una distancia entre 60 y 80 cm, la línea superior de la pantalla no excede la altura de los ojos y el equipo se ubique en dirección paralela al plano en que se encuentran las ventanas para evitar reflejos
		Se recomienda que el escritorio cuente con espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento. Recomendado espacio 60 cm como mínimo.
		En caso de emplear mouse ubicarlo al lado del teclado y no en otro nivel del escritorio de modo que se pueda alcanzar fácilmente y con la muñeca recta.
		Ubicar a menos de 25cm de distancia de alcance los elementos de trabajo más usados.
		Se recomienda que las sillas sean de altura graduable, los antebrazos quedan paralelos al suelo y las muñecas no se doblen, la zona lumbar esté cómodamente apoyada y los pies quedan de forma plana sobre el suelo (con o sin reposapiés)
		Mantener los cajones de archivadores y puertas de armarios cerradas
CONDICIONES AMBIENTALES	ILUMINACIÓN	Se recomienda en las medidas de las posibilidades contar con iluminación natural (ventanas)
		Mantener las lámparas o luminarias del área de trabajo libres de polvo
		Se recomienda que las lámparas de techo en el área de trabajo, con relación a la ubicación de la silla de trabajo, se ubique detrás de ésta
CONDICIONES AMBIENTALES	VENTILACIÓN	Se recomienda que el área de trabajo debe contar con ventilación adecuada de tipo natural y/o artificial
CONDICIONES LOCATIVAS	TECHOS Y PAREDES	Es recomendable que los pisos se encuentren en buen estado y en lo posible sean de material antideslizante
		Mantener los espacios de trabajo libre de obstáculos
		Se recomienda que los techos y paredes deben estar en buenas condiciones de seguridad
		Los cuadros, repisas o demás objetos anclados en el área de trabajo deben estar asegurados
	ZONAS DE CIRCULACIÓN	Los espacios destinados para la entrada y salida del área de trabajo deben estar libres de obstáculos
	ESCALERAS	Se recomienda que las escaleras y balcones cuenten con pasamanos, bandas o piso antideslizante
		Las escaleras deben mantenerse libre de obstáculos
		Se recomienda que las escaleras tengan huella de 30cm de profundidad o más y ángulo de inclinación superior a 30°
RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN	PUERTAS	Las diferentes puertas en el área de trabajo deben estar en buen estado y funcionando adecuadamente
	ORDEN Y ASEO	Mantener buenas prácticas de orden, limpieza y aseo en el área de trabajo
RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN	INCENDIO	Conocer los procedimientos para actuar en caso de una emergencia en el lugar definido para el teletrabajo cuando no requiera movilizarse para atender sus funciones
	Se recomienda conocer el procedimiento para uso y manejo de extintores	
RIESGO ELÉCTRICO	EQUIPOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS	Se recomienda los equipos en el área de trabajo deben tener conexión a tierra
		Se recomienda que las instalaciones eléctricas estén debidamente protegidas (tomas, extensiones y enchufes)
		Evitar la ausencia de empalmes (uniones) en cables eléctricos
		Evitar sobrecargar con muchas conexiones los enchufes del área de trabajo