Deputación DA CORUÑA

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o mércores 6 de maio de 2020, ás 12.58 h

POSTO ERGONÓMICO NA CASA

É sabido que a situación de alerta sanitaria creada polo COVID-19 precipitou, tanto no ámbito público como no privado, a implantación do teletraballo en moitas organizacións.

A rapidez coa que foi necesario facer fronte a esta nova situación provocou que moitas persoas tiveran que pasar a realizar o seu traballo na casa, e non sempre dispoñendo dun espazo de traballo óptimo.

Este boletín, queremos dedicalo a informar de qué xeito podemos adaptar o noso posto de teletraballo ás necesidades ergonómicas marcadas pola lexislación preventiva, utilizando unicamente elementos que temos no noso fogar.

POSTO DE TRABALLO ÓPTIMO

O posto de traballo con PVD óptimo é o que podemos ver na folla de información que temos na intranet, e á que podes acceder premendo aquí.

Iremos vendo parte por parte qué elementos da nosa casa podemos adaptar para ter un posto o máis parecido posible ao da oficina.

EN QUÉ LUGAR UBICAR O POSTO?

Non sempre é posible, pero o ideal sería situar o posto de traballo nunha habitación independente, separada do resto mediante unha porta que se poida pechar.

Tentaremos buscar un lugar onde non haxa ruídos e teñamos iluminación natural. Se ademais podemos ter ventilación natural mellor.

Se non dispoñemos dun espazo como este entón buscaremos un lugar afastado de zonas de paso ou de uso frecuente na casa e de televisores.

CONDICIÓNS AMBIENTAIS

O **ruído** non debe superar os 55 dB, se non dispoñemos dunha habitación independente podemos utilizar algún biombo decorativo ou material similar para illarnos do resto e reducir os ruídos no posto.

55 dB equivalen a un nivel de ruído que se atopa entre o que pode facer un ventilador de teito e un equipo de aire acondicionado. Podemos asimilalo tamén ao nivel de ruído dunha conversa tranquila.

O máis recomendable é dispoñer de **iluminación** natural, complementada por iluminación artificial para compensar as variacións lumínicas durante o día.

Hai que evitar que as fontes de luz produzan **reflexos** na pantalla, para isto evitaremos ter fontes de luz intensa detrás da pantalla e diante dela, para evitar os deslumbramentos indirectos e directos respectivamente. Se non fora posible sempre podemos regular a iluminación natural coas cortinas e os estores.

O nivel de iluminación axeitado para o posto de oficina é dun mínimo de 500 lux. Existen algunhas aplicacións para o móbil que permiten medir a iluminación, aínda que a súa precisión non é moi boa.

Sempre que sexa posible utilizaremos só a iluminación natural, xa que aumenta a nosa sensación de benestar, aumenta a produtividade e axúdanos a non malgastar enerxía e a contribuír á conservación do medio ambiente.

A **temperatura** recomendada para o traballo de oficina está entre os 17 e os 27ºC, pero para ser máis precisos podemos recomendar mantela no inverno entre os 20 e os 24ºC e no verán entre os 23 e os 26ºC.

É recomendable evitar as correntes de aire, se precisamos ventilar a habitación e mellor facelo antes de comezar o traballo ou durante algún dos descansos que fagamos.

CONXUNTO MESA - CADEIRA

É necesario ter un conxunto mesa – cadeira que favoreza a postura máis parecida á que teríamos na oficina.

Na casa podemos explorar tódalas opcións: conxunto mesa – cadeira da cociña, do

comedor, unha combinación delas, etc… o que será necesario é que nos permita manter as costas rectas, os pés apoiados e nos proporcione apoio lumbar.

O apoio dos pes pode corrixirse utilizando algún elemento para apoiar os pés nel. O apoio lumbar podemos acadalo mediante o uso de coxíns ou almofadas.

A altura do plano de traballo é un elemento moi importante a ter en conta, xa que condicionará a posición dos brazos, pulsos e ombreiros, entre outros aspectos.

Se neste conxunto o teclado queda baixo podemos meter debaixo del algún elemento que nos permita levantalo, tendo en conta que o antebrazo debe estar ben apoiado e non quedar suspendido. Se pola contra o teclado queda alto podemos colocar un coxín debaixo de nós na cadeira.

Se non temos ningunha cadeira que se axuste ao sinalado, podemos utilizar tamén algunha butaca ou similar e adaptar o apoio lumbar mediante almofadas ou coxíns.

Para máis información sobre criterios ergonómicos nas cadeiras de oficina podes premer aquí.

Son preferibles as **mesas** con superficie mate ás que teñen unha superficie brillo, para evitar os reflexos indirectos.

TECLADO

Se temos un portátil, é recomendable que o teclado sexa independente da pantalla.

Debemos colocalo de tal xeito que nos queden como mínimo 10 cm dende o bordo da mesa ao teclado, para que poidamos apoiar correctamente o antebrazo e non manter posturas forzadas.

PANTALLA

O recomendable é que a parte superior da pantalla estea á altura dos ollos, de tal xeito que poidamos ver toda a pantalla sen ter que mover o pescozo.

A pantalla estará a unha distancia maior ou igual a 40 cm dos ollos da persoa usuaria.

PAUSAS DURANTE O TRABALLO

Do mesmo modo que o faríamos na oficina, no teletraballo tamén é imprescindible introducir pausas durante a xornada. Se estas pausas son activas mellor: aproveitar os descansos para facer estiramentos ou determinadas tarefas que impliquen actividade física. Como regra xeral recoméndase parar uns 5 – 10 minutos cada hora de traballo. Con todo é importante resaltar que son preferibles as pausas curtas e frecuentes ás longas e máis espazadas, xa que así evitamos chegar ao estado de fatiga, do que é máis difícil recuperarse, e non perdemos a concentración no traballo.

Se queres máis información sobre o traballo con pantallas de visualización de datos (PVD) preme aquí.

Se queres máis información sobre o deseño ergonómico do posto de traballo preme aquí.

OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

A Xunta de Galicia puxo a disposición da cidadanía unha ferramenta dixital para calcular o radio dos desprazamentos permitidos nesta Fase 0 da desescalada.

Consiste nun visor dispoñible na páxina do Instituto de Estudos do Territorio (IET) que permite calcular con precisión aos/ás cidadáns/ás o radio no que poden moverse para que planifiquen as súas saídas.

Para consultalo preme aquí.

Deputación DA CORUÑA

ÚLTIMA HORA

Hoxe publicouse no BOE:

- Real Decreto-lei 17/2020, do 5 de maio, polo que se aproban medidas de apoio ao sector cultural e de carácter tributario para facer fronte ao impacto económico e social do COVID-2019.

- Real Decreto 508/2020, do 5 de maio, polo que se establecen as bases reguladoras para a concesión das subvencións estatais destinadas no exercicio 2020 ás explotacións ovinas e caprinas con dificultades de comercialización de cordeiros e cabritos, durante os meses de marzo e abril, como consecuencia das limitacións impostas polo Real Decreto 463/2020, do 14 de marzo, polo que se declara o estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, e as súas prórrogas.

- Resolución do 4 de maio de 2020, da Presidencia do Consello Superior de Deportes, pola que se aproba e publica o Protocolo básico de actuación para a volta aos adestramentos e o reinicio das competicións federadas e profesionais.

- Anuncio de formalización de contratos de: Secretaría de Estado de Transportes, Mobilidade e Axenda Urbana. Obxecto: Prestación dos servizos de consultoría e asistencia técnica necesarios para analizar a mobilidade dos españois e a súa evolución diaria tras a aplicación do Real Decreto 463/2020, do 14 de marzo, polo que se declara o estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo Covid-19, en aplicación do artigo 16 do Real Decreto-lei 7/2020, do 12 de marzo, polo que se adoptan medidas urxentes para responder o impacto económico do Covid-19. Expediente: SETMA2020029.

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

Casos confirmados en Galicia	**9.097**[1]
Casos confirmados en España	**220.325**[2]
Casos confirmados en Europa	**1.554.703**
Casos confirmados no mundo	**3.525.116**
Defuncións acumuladas en España	**25.857**
Persoas recuperadas en España	**126.002**

[1] Diagnosticados por PCR

[2] Diagnosticados por PCR