

EL TELETREBALL

En aquests moments en què gran quantitat del personal del Consell de Mallorca ha de fer feina des del seu domicili a causa del risc de propagació del COVID-19, a continuació es presenten algunes pautes i indicacions referents al teletreball.

MESURES PREVENTIVES RELACIONADES AMB EL COVID-19 I EL TELETREBALL

Recordau que les autoritats sanitàries poden anar canviant o actualitzant els protocols d'actuació, i que per tant és convenient que aneu consultant les seves pàgines web. També recordau que disposau de més informació a l'espai habilitat a la intranet del Consell de Mallorca, que complementa la informació que es presenta en aquest document.

A més de les mesures preventives pròpies de fer feina al nostre domicili, us indicam també algunes pautes que vos poden ser d'utilitat en relació amb el COVID-19 i el teletreball:

- Si heu sortit per anar a fer alguna compra, pagau sempre que sigui possible amb targeta. En cas d'utilitzar efectiu netejar-vos després les mans. Portau de casa les bosses o senalla i minimitzau l'ús dels carros de la compra.
- Al entrar al vostre domicili, és recomanable que deixeu les sabates al rebedor i vos les canvieu, i posteriorment netejau-vos les mans amb aigua i sabó.
- En general, extremau la neteja de zones com el pom de la porta exterior, amb aigua i lleixiu.
- Si pensau o teniu sospita de contacte amb algun possible focus de contagi, us podeu canviar també la roba, i netejar-la a la rentadora amb el detergent habitual (és recomanable fer-ho a temperatura elevada), deixant-la eixugar completament, millor amb exposició solar.

PAUTES I MESURES PREVENTIVES REFERENTS AL TELETREBALL

El teletreball és una forma de treball flexible que permet desenvolupar les activitats laborals des de ubicacions a distància, mitjançant l'ús de les tecnologies de la informació i les comunicacions (TIC). Requereix autodisciplina i pot necessitar un temps d'adaptació i un canvi d'hàbits, sobre tot a l'inici.

El teletreball implica diversos avantatges per a la persona treballadora, com són:
Compatibilitzar la vida laboral i la familiar.
Possibilitat d'un horari laboral més flexible.
Estalvi en temps i despeses de transport.

També es poden presentar diversos inconvenients, com:

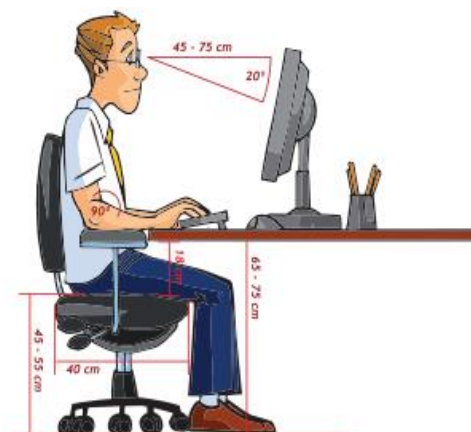
- Major dificultat inicialment per poder treballar en equip.
- Possible sensació d'aïllament de la resta de companys.
- Risc de sedentarisme.
- Possibilitat d'increment de la jornada laboral si no hi ha horaris establerts.

QUÈ ES POT FER COM A PERSONA TREBALLADORA

- Ajustau horaris per consolidar una jornada laboral real, planificant objectius diaris i setmanals.
- Habilitau un lloc de treball específic que compleixi les recomanacions preventives establertes segons s'indica posteriorment, i no treballeu de manera generalitzada a llocs poc adients com el llit o al sofà.
- Feu pauses per prendre aliments, practicar canvis de postura, i estiraments.
- Manteniu contacte fluid i freqüent amb la feina i els companys, mitjançant les eines que es disposen (mail, telèfon, videocridades,...).

CONFIGURACIÓ DEL LLOC DE TREBALL

- TASQUES AMB UN ORDENADOR DE SOBRETAULA



- La pantalla s'ha de col·locar a una distància dels ulls d'uns 50 cm, davant davant de la persona i preferentment perpendicular a les finestres. Si això no és possible, s'han de disposar de cortines/estors per evitar els enlluernaments.
- La part més alta de la pantalla ha de quedar a nivell dels ulls.
- S'ha de disposar d'espai suficient per poder recolzar l'avantbraç i el canell davant del teclat.

- TASQUES AMB UN ORDENADOR PORTÀTIL

El treball amb un ordinador portàtil implica uns riscos ergonòmics:

- Sovint, els espais en què s'empra un ordinador portàtil no han estat dissenyats per aquesta finalitat (condicions lumíniques inadequades, mobiliari que ens obliga a adoptar postures forçades, soroll, etc.).
- El disseny de l'ordinador portàtil no permet adaptar l'equip de treball a la persona (la pantalla no és regulable en alçada ni profunditat).
- Les dimensions del teclat són més reduïdes, i les tecles es troben més juntes, la qual cosa no permet alinear l'avantbraç amb la mà.

Per treballar de forma adequada i sense riscos per a la salut, no s'ha d'utilitzar el portàtil més de 4 hores diàries. Si això no és possible, és recomanable adaptar el lloc de treball:

- S'ha de treballar amb un teclat i ratolí independents sempre que sigui possible. Això permet treballar amb els braços i les espatlles relaxades.
- És recomanable un suport per elevar la pantalla de l'ordinador fins als ulls de la persona o la utilització d'un dispositiu tipus *dockstation* per a connectar el portàtil i els perifèrics (pantalla, teclat i ratolí).
- Si es disposa d'un portàtil amb pantalla inferior a 15", s'ha d'utilitzar una pantalla externa a fi d'evitar la fatiga visual produïda per l'acomodació de l'ull a la distància, angle i dimensions de la pantalla del portàtil.

