

CORONAVIRUS

Com treballar
des de casa de forma
segura en aquesta
situació excepcional



**Diputació
Barcelona**



Mesures preventives

Espai de treball

- Utilitzeu una zona de la casa aïllada de la resta, si és possible, preferiblement amb una bona ventilació i amb temperatura constant i homogènia. Intenteu que la resta de persones confinades respectin la concentració en el treball. Eviteu treballar des del sofà.
- Mantingueu una zona de treball endreçada, eviteu objectes innecessaris a sobre la taula o a terra.
- Poseu els cables elèctrics fora de la zona de pas per evitar caigudes.
- Comproveu que el lloc de treball tingui llum suficient (aproximadament 500 lux) i que sigui uniforme. Podeu utilitzar aplicacions del mòbil (luxímetres) per tenir valors aproximats de la il·luminació.
- No treballeu mai de cara a la llum.
- Utilitzeu llums de sobretaula, en cas de no arribar als nivells mínims d'il·luminació. Aquestes han d'estar per sota de l'alçada dels nostres ulls o de tal manera que eviti els reflexos directes.
- Col·loqueu la pantalla de forma perpendicular a la finestra que tingueu a prop, per evitar enlluernaments.
- Eviteu l'entrada directa de reflexos sobre la taula de treball, reguleu l'entrada de llum amb les cortines i persianes.

Cadira de treball

Utilitzeu, preferiblement, una cadira d'oficina que es pugui ajustar a la persona, i que compleixi els requisits següents:

- Una base giratòria amb cinc potes, amb rodes.
- Seient regulable en alçada, per ajustar-la en funció de l'alçada de la taula.
- Respatller regulable en inclinació i amb suport lumbar per mantenir l'esquena recolzada.



- Mecanismes de regulació, que han de ser d'accés fàcil per poder-ho fer des de la posició assegut/da.
- Reposapeus, o algun tipus de suport per als peus, quan una vegada regulada l'alçada de la taula, els peus no es puguin recolzar a terra amb comoditat.
- Reposabraços, la posició dels quals, no ha d'impedir apropar-se a la taula.

Si no disposeu de cadira d'aquestes característiques...

- Si la cadira no té cinc rodes, es pot fer ús d'una cadira amb quatre punts de suport o potes rígides, les quals garanteixin una bona estabilitat. No feu ús de tamborets o treballeu al sofà.
- Utilitzeu la cadira que disposi d'un suport per a l'esquena i el seient més estables, i si és possible regulables. Reguleu el respatller de la cadira de manera que s'adapti a la part inferior de l'esquena. Els peus han d'estar ben recolzats a terra i si és possible formant un angle recte amb les cames.
- En cas que l'altura no sigui regulable poseu a terra un coixí, una capsa de sabates buida o un altre element de suport als peus i que aquests no quedin penjant.
- Quan la posició dels reposabraços de la cadira impedeix apropar-se a la taula, si és possible, s'han de retirar els reposabraços per poder-se apropar a la taula amb comoditat. Si els reposabraços no es poden moure, cal utilitzar una altra cadira o una altra superfície de treball perquè la postura de treball sigui adient.

Taula de treball

- L'espai ha de ser suficient per col·locar l'equip informàtic i tot el material auxiliar necessari per desenvolupar les vostres tasques (documents en paper, material d'oficina, etc.).
- La fondària de la taula ha de permetre poder col·locar la pantalla de treball a una distància d'entre 40 i 80 cm dels ulls.
- L'alçada ideal de la taula depèn de la vostra alçada, però en general l'alçada recomanable varia entre els 65 i els 72 cm del terra. Si és massa alta,



podeu regular la posició regulant l'alçada de la cadira. Si és massa baixa, es pot col·locar algun objecte sota les potes, com per exemple llibres, sempre que la taula quedi estable i sense sumar riscos addicionals.

- L'espai entre el teclat i el final de la taula ha de ser de 10 cm, com a mínim.
- La mida de la taula ha de permetre tenir el ratolí i els dispositius d'entrada de dades a prop de la pantalla.
- La superfície de treball ha de ser no reflectant. Si no disposeu d'una taula mate, es pot cobrir amb unes estovalles, una tovallola o un altre material.
- L'espai ha de ser suficient per poder col·locar bé les cames i poder-les moure.

Equip de treball

- Col·loqueu el monitor en línia recta davant de la cadira, per evitar girs del coll, a una distància d'entre 40 i 55 cm dels ulls.
- Assegureu-vos que la part superior de la pantalla està a l'altura dels ulls. En cas que la pantalla no sigui regulable en alçada, es poden col·locar llibres a sota, sempre que sigui segur i no suposi riscos addicionals.
- Reguleu els ajustaments de la pantalla per evitar la fatiga visual: lluminositat, mida, color i definició dels caràcters.

En cas d'utilitzar un ordinador portàtil

L'ús d'ordinadors portàtils no és recomanable, atès que obliga a inclinar l'esquena endavant. Tot i això, en cas de no disposar d'ordinador de sobretaula, seguiu les indicacions següents:

- Seguiu les mateixes pautes que en el cas dels equips de sobretaula per a la posició de la taula de treball i la cadira. No utilitzeu l'ordinador portàtil per treballar des del sofà o a altres llocs sense taula o amb posicions forçades.
- Col·loqueu l'ordinador de forma que el cap i l'esquena quedin en posició recta, sense haver d'inclinar-vos cap avall.
- Si és possible, treballeu amb un teclat i ratolí independent al del portàtil. Això permet treballar amb els braços i les espatlles relaxades.



Posició de treball

- El cap i el coll ha d'estar rectes, de forma que l'espatlla estigui en una posició relaxada. La vora superior del monitor ha d'estar al nivell dels ulls, de forma que l'angle de visió sigui fins a 20° per sota la vora.
- Braços i avantbraços han de formar un angle de 90°, amb els avantbraços recolzats a la taula. Eviteu haver de treballar amb «les mans a l'aire».
- L'avantbraç, el canell i la mà han d'estar en línia recta. Si no tenim un reposacanells podem utilitzar un drap doblegat, una esponja o una tovallola petita.
- L'esquena s'ha de mantenir recta, i enganxada al respall de la cadira.
- Les cuixes i l'esquena han de formar un angle de 90° o una mica més.
- Les cames i les cuixes han de formar un angle lleugerament superior als 90°.
- Els peus han de tocar sempre a terra. En cas contrari, reguleu l'alçada de la cadira o utilitzeu un reposapeus.
- L'esquena, cuixes i cames han de quedar en una posició relaxada.
- Un cop assegut/da mantingueu la postura el més estable possible.

Altres recomanacions

- Organitzeu-vos l'horari de treball, les pauses i l'hora de finalització, abans de començar la jornada de treball. Intenteu mantenir al màxim uns horaris estrictes.
- Feu pauses freqüents. Intenteu no estar més d'una hora en la mateixa posició.
- Podeu aprofitar almenys cinc minuts cada hora per caminar per casa. Si heu de fer trucades telefòniques, feu-les d'en peu o caminant. Tingueu en compte que estem confinats a casa i, segons l'OMS, el recomanable és caminar almenys 8.000 passos diaris.
- Eviteu estar molta estona en la mateixa posició, alterneu entre les posicions assegut i dempeus.



CORONAVIRUS. Com treballar des de casa de forma segura en aquesta situació excepcional

- Feu pauses per deixar de mirar a pantalla i evitar la fatiga visual. Recordeu que aquests dies, sense sortir de casa, és possible que, a més de l'ordinador, feu un ús més intens d'altres dispositius (mòbil, tauleta, TV...).
- Feu estiraments i exercicis.
- Mantingueu el contacte amb els companys de treball de forma virtual, per evitar l'aïllament.

Enllaços d'interès

[Prevenió dels riscos derivats de la utilització d'ordinadors portàtils](#)

[Treballs amb pantalles](#)

[Exercicis de relaxació](#)

[Exercicis d'enfortiment](#)

[Exercicis d'estiraments](#)



**Diputació
Barcelona**

www.diba.cat

