

RECOMENDACIONES UART

TELETRABAJO

como medida derivada del

ASPO con motivo de la

Emergencia Sanitaria Covid-19

¿QUÉ ES EL TELETRABAJO?

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia con el uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador.

RES. SRT N° 21/20 - PRESTACION LABORAL DESDE DOMICILIO PARTICULAR

Ante las excepcionales circunstancias imperantes, y a fin de mitigar la propagación del Coronavirus COVID-19 y su eventual impacto en la salud ocupacional de los trabajadores, limitando la concentración de personas y la utilización del transporte público mientras dure el estado de emergencia, la Resolución 21/20 aconsejó promover en los empleadores el discernimiento prudencial y la decisión de disponer que algunas de las prestaciones laborales desarrolladas por los trabajadores y trabajadoras bajo su dependencia se realicen en los domicilios particulares de estos últimos, siendo esta modalidad transitoria y excepcional, lo que implica un ejercicio responsable de la buena fe propia de las relaciones laborales, debiendo empleadores y trabajadores extremar sus esfuerzos para no afectar las prestaciones comprometidas.

Los empleadores que habiliten a sus trabajadores a realizar su prestación laboral desde su domicilio particular, en el marco de la emergencia sanitaria, deberán denunciar a la ART a la que estuvieran afiliados la nómina de trabajadores afectados, domicilio donde se desempeñará la tarea y frecuencia de la misma. El domicilio denunciado será considerado como ámbito laboral a todos los efectos de la Ley N° 24.557 sobre Riesgos del Trabajo.

En este contexto, no se trata de una situación típica de teletrabajo sino de una medida derivada de la emergencia sanitaria dispuesta por el Decreto N° 260/20 por lo que no resulta aplicable lo dispuesto en la Res. SRT N° 1552/12.

Oportunamente, finalizado el aislamiento social preventivo y obligatorio, y debidamente reglamentada, regirá la Ley 27.555.

OBJETIVO

La pandemia del COVID-19 puso a trabajar a distancia a un número sin precedentes de personas que usan la tecnología para hacer su trabajo, fuera de la oficina. El objetivo del presente documento es detallar algunos consejos prácticos para su cuidado y para hacer más efectivo el trabajo a distancia.

ALCANCE

Dirigido a todos los trabajadores que desarrollen sus actividades fuera de la oficina.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TELETRABAJO EN TIEMPOS DE COVID-19

- ✓ Es fundamental delimitar el trabajo y la vida personal. Desconectar en horarios específicos reservados al descanso y a la vida personal. Establecer una misma rutina, o similar, a la que se tenía en la oficina.
- ✓ Buscar un lugar apropiado para hacer el trabajo (escritorio, mesa) donde pueda trabajar sentado, en una posición cómoda, con buena iluminación, sin sobrecargar los enchufes, con un nivel de ruido apropiado y algo de privacidad.
- ✓ Ubicar la mesa/escritorio y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla. Nunca ubicar la pantalla en frente de una ventana que no disponga de cortinas o persianas para evitar el deslumbramiento.
- ✓ Sentarse en una postura confortable, con brazos, muñecas y manos en posición horizontal y la pantalla a una altura tal que se pueda mantener la cabeza derecha y mirando hacia el frente. La distancia entre los ojos y la pantalla debe estar entre 40 y 70 cm.
- ✓ No sujetar el auricular del teléfono o el celular con el hombro y la cabeza.
- ✓ Antes de empezar y al terminar la jornada de trabajo, despejar la mesa/escritorio, limpiarlo y desinfectarlo, así como también a los elementos de trabajo (notebook, mouse, celular, etc.).
- ✓ Ventilar la casa todos los días. Si es posible, abrir ventanas en paredes opuestas para que circule el aire.
- ✓ Realizar pausas frecuentes y realizar ejercicios de relajación muscular.
- ✓ Seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos apartar la mirada del monitor o pantalla durante 20 segundos, enfocando a 20 pies de distancia (6 metros).
- ✓ Mantener contacto con tu grupo laboral, clientes, etc. utilizando los distintos sistemas de comunicación disponibles.
- ✓ Tener en cuenta todas las medidas de prevención del Covid-19 aunque esté en su casa: lavado de manos, evitar tocarse la cara y en caso de estornudar, hacerlo sobre el pliegue del codo.
- ✓ Cuidar la alimentación y la hidratación, y procurar dormir entre 7 y 8 horas diarias.