
MTPE EMITE RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA EL TRABAJO EN REMOTO

De acuerdo al Decreto de Urgencia N° 026-2020, norma que faculta a los empleadores a implementar medidas de carácter excepcional y temporal, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE) ha dado recomendaciones para los trabajadores en materia de seguridad y salud para el trabajo remoto. Así, las recomendaciones del MTPE son las siguientes:

1. Ubicar dentro del lugar de aislamiento, un espacio exclusivo para realizar sus labores y así evitar las distracciones.
2. Establecer un horario de trabajo y se fijen plazos para lograr los objetivos trazados sobre la labor asignada, y que reduzcan el ruido en el lugar de aislamiento o utilizar audífonos para atenuarlos.
3. El espacio elegido para trabajar debe tener una adecuada ventilación, así como una iluminación homogénea y bien distribuida, sea del tipo natural o artificial no agresiva.
4. Organizar el espacio de trabajo con los útiles necesarios, como laptop, lapiceros, papeles, impresora, entre otros, y realizar una limpieza continua del espacio de trabajo con alcohol y desinfectantes.
5. Si se realiza labores frente a una computadora o en posición sentada, los trabajadores deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas de ergonomía:
 - a. Mantén la verticalidad del torso.
 - b. Tus brazos deben estar relajados y la superficie de trabajo debe quedar a nivel de los codos.
 - c. La silla debe ser cómoda y ofrecer un apoyo lumbar adecuado.
6. Realizar una pausa de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo frente a una computadora.
7. Comunicar a los miembros de tu familia sobre tus horarios de trabajo y descanso.

En caso de requerir mayor información, contactarnos al siguiente correo: alertalegal@sni.org.pe