

Trabajo a distancia

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

1 Condiciones
Locativas

2 Condiciones
Ergonómicas

3 Factores
Psicosociales

4 Condiciones
Ambientales

5 Riesgo Eléctrico 

6 Riesgo
público

7 Peligro
Químico

8 Peligro
Biológico

9 Emergencias

5 RIESGO ELÉCTRICO



A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

Para la verificación de las condiciones eléctricas del lugar destinado para laborar en modalidades de trabajo a distancia, tener en cuenta los siguientes criterios:

- Solicitar registro fotográfico haciendo énfasis en las multitomas, el estado de las carcasas de tomacorrientes y tomacorrientes de pared, con el fin de revisar su deterioro, desajuste o sobrecarga.
- Verificar por medio de registro fotográfico la marcación o señalización de los fusibles y tableros de control eléctrico.
- Preguntar al trabajador cómo desconecta un artefacto eléctrico habitualmente.



Juntos optimizamos las transformaciones

RIESGO ELÉCTRICO



Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- Indagar sobre señales de advertencia de un sistema eléctrico sobrecargado tales como:
- Disparo frecuente de tacos eléctricos o disyuntores (mini break) o fusibles quemados.
 - Atenuación de luces cuando se utilizan otros dispositivos.
 - Zumbido de interruptores o enchufes.
 - Tomacorrientes o interruptores decolorados.
 - Electrodomésticos que parecen tener poca potencia



B. POSIBLES EFECTOS O CONSECUENCIAS

- Cortos eléctricos o fuegos incipientes
- Quemaduras de segundo y tercer grado
- Asfixia
- Fibrilación ventricular
- Tetanización muscular (contracciones)
- Muerte
- Incendio o explosión
- Fallas estructurales

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

RIESGO ELÉCTRICO



C. MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)

- Establecer un plan de capacitación para la prevención de accidentes de trabajo asociados con riesgo eléctrico.
- Implementar estrategias de educación y gestión para la autoverificación y autorreporte de las condiciones eléctricas del lugar destinado para laborar.
- Desarrollar campañas periódicas de sensibilización al trabajador y su familia sobre la prevención de accidentes asociados al riesgo eléctrico.
- Estipular la adquisición de extintores con las siguientes especificaciones: capacidad de 10 libras y agente extintor tipo polvo químico seco.



RIESGO ELÉCTRICO



D. RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)

- Evitar sobrecargar los tomacorrientes al utilizar derivaciones o conexiones tipo "T". Estas sobrepasan la capacidad de tensión, ocasionando recalentamiento en el tomacorriente.
- Inspeccionar periódicamente las carcasas externas del tomacorriente e interruptores, con el fin de identificar signos de sobrecalentamiento (decoloración o manchas de humo, carcasas derretidas, entre otros). Al encontrar estas condiciones, debe procederse a reemplazar el tomacorriente.
- Canalizar o rutear el cableado para evitar accidentes asociados a caídas.
- Evitar conectar varios equipos a un mismo conector ya que sobrecargan la red y pueden causar un incendio.
- Inspeccionar periódicamente el cableado a fin de evitar deterioro. Verificar que la clavija (enchufe) se encuentre en buenas condiciones y no presente alteraciones o desgaste.
- No retirar la clavija de puesta a tierra (varilla o pieza metálica del enchufe) ni tampoco interrumpirla con el uso de multitomas que no cuenten con ella.
- Al momento de presentarse fuertes precipitaciones y presencia de rayos, desconectar los equipos eléctricos.
- Identificar la caja de fusibles. Este dispositivo controla la transmisión de energía y, en caso de presentarse una emergencia, ayudará a interrumpir el fluido eléctrico parcial o total.
- Seguir las instrucciones de seguridad de los aparatos eléctricos que se utilizan diariamente.
- No tirar del cable al desenchufar un equipo; en lugar de ello, tomar la clavija (enchufe) para hacerlo.
- Al ausentarse por largo tiempo del lugar de trabajo, desenergizar el sitio desde la caja de fusibles.
- Verificar el estado de carga de equipos portátiles (PC, teléfonos móviles, entre otros), con el fin de desconectarlos tan pronto tengan la carga completa.

- Desconectar los electrodomésticos que no estén en uso.
- Evitar ingerir bebidas o alimentos cerca de equipos electrónicos y de cómputo para evitar derrames o salpicaduras.
- Evitar realizar la limpieza de equipos o su conexión con las manos mojadas.
- Reportar de manera inmediata fallas en equipos suministrados por el empleador.
- En presencia de niños en el hogar, instalar en todos los tomacorrientes protectores de clavijas, así se evitará que ellos introduzcan objetos en el interior de los tomacorrientes.
- Identificar equipos de emergencia como extintores y botiquín de primeros auxilios.
- Identificar salidas de evacuación y puntos de encuentro.
- Al momento de adquirir un extintor, tener presente que éste debe tener una capacidad de 10 libras. Verificar también el agente extintor (polvo químico seco).

RIESGO ELÉCTRICO



- Al identificar una condición eléctrica peligrosa realizar el respectivo cambio, teniendo presente que este proceso debe ser realizado por personal calificado.



5

RIESGO ELÉCTRICO



BIBLIOGRAFÍA

- European Agency for Safety and Health at Work. (2021, 15 de julio). Risk assessment and telework – checklist.
https://oshwiki.eu/wiki/Risk_assessment_and_telework_-_checklist
- Electrical Safety Foundation International (ESFI). (2020). Electrical safety while working from home.
<https://www.esfi.org/resource/electrical-safety-while-working-from-home-757>
- Electrical Safety Foundation International (ESFI). (2020). Home electrical safety.
<http://files.esfi.org/file/Home-Safety-Devices-Safety-Is-Smart-Prevention-Is-Power-Updated-With-Tag.pdf>

Trabajo a 
distancia

Juntos optimizamos las transformaciones