

Concepto	Si	No	No Aplica
<b>Sección I</b>			
Preguntas para el trabajador que puede ser aspirante a realizar teletrabajo			
<b>Para agentes físicos</b>			
<b>Iluminación</b>			
¿El lugar de trabajo que usted destinaría para el teletrabajo tiene iluminación natural? (luz del sol)?			
¿El lugar de trabajo que usted utilizaría para realizar el teletrabajo cuenta con lámparas incandescentes? (focos de filamento)			
¿El lugar de trabajo que usted utilizaría para realizar el teletrabajo cuenta con lámparas de fluorescentes? (luminarias)			
¿Considera que la luz con la que realizaría teletrabajo en su lugar de trabajo podría ser molesta para su visión?			
¿La posición de las lámparas, focos o luminarias del lugar de trabajo en las que realizaría teletrabajo pudieran producir reflejos molestos para su visión?			
¿El lugar de trabajo que usted utilizaría para realizar el teletrabajo cuenta con lámparas de LED?			
¿En el lugar de trabajo, donde colocaría los equipos de las TIC, evitaría el deslumbramiento de la luz que entra por la ventana u por otra fuente de iluminación?			
<b>Ventilación</b>			
¿El lugar de trabajo en donde realizaría el teletrabajo cuenta con ventanas cerca?			
¿En caso de que cuente con ventanas el lugar de trabajo en donde realizaría el teletrabajo, éstas se encuentran normalmente cerradas?			
¿En el lugar de trabajo en el que realizaría teletrabajo cuenta con aire acondicionado?			
<b>Temperatura</b>			
¿La temperatura del lugar de trabajo que utilizaría para realizar teletrabajo le parece muy fría como para requerir del uso de ropa de abrigo?			
¿Considera que la temperatura de lugar de trabajo que destinaría para realizar teletrabajo es alta como para requerir de ventilación adicional con un ventilador o aire acondicionado?			
¿La altura del lugar de trabajo que utilizaría para el teletrabajo es de más de dos metros y medio?			
<b>Ruido</b>			
¿En el lugar de trabajo que ocuparía para realizar teletrabajo se percibe ruido de la calle, de patio o de otro lugar cercano que le impida concentrarse en el teletrabajo?			
¿En el lugar de trabajo que utilizaría para el teletrabajo se percibe un volumen alto de los aparatos de sonido como la televisión, la radio, o la música de tal manera que no pudiera concentrarse en sus tareas?			
<b>Para agentes mecánicos</b>			
¿El área de trabajo que destinaría como lugar de trabajo está separada de otras áreas por elementos físicos como paredes, puertas, ventanas, cancelas o elementos similares?			
¿Los pisos del lugar de trabajo que destinaría al teletrabajo están despejados y libres de elementos (sillas, bancos, cajas u otro tipo de artículos) que le pudieran generar tropiezo o caída?			
¿Dispondría usted de un botiquín de primeros auxilios cerca al lugar de trabajo donde realizaría el teletrabajo?			
¿En el lugar de trabajo que usaría para realizar teletrabajo existe mobiliario con esquinas o bordes afilados o salientes que le pudieran provocar que se golpeará, raspara o cortara en manos o pies?			
¿Dispone cerca del lugar de trabajo de un directorio telefónico de números de emergencia?			
¿Dispone de instalaciones eléctricas (contactos eléctricos) en el lugar de trabajo que utilizaría para conectar los equipos de las TIC?			
¿En el lugar de trabajo que destinaría para el teletrabajo utilizaría multicontactos para conectar el equipo TIC?			

¿En el lugar de trabajo que utilizaría para realizar teletrabajo las instalaciones eléctricas tiene cables expuestos, es decir los cables se encuentran por ejemplo fuera de la caja de los contactos eléctricos?			
¿En el lugar de trabajo que ocuparía para el teletrabajo, el equipo de las TIC se conectaría a un contacto eléctrico a una distancia mayor de un metro?			
¿En el lugar de trabajo que destinaría para realizar el teletrabajo, sabe si el contacto eléctrico que utilizaría para alimentar el equipo de las TIC cuenta con conexión a tierra física?			
¿Dispone de un extintor disponible cerca de su lugar de trabajo que destinaría para realizar el teletrabajo?			
<b>Para agentes químicos</b>			
¿En el espacio físico que destinaría como lugar de trabajo, se perciben olores de sustancias químicas (solventes, pinturas, humo de cigarro o polvos de aserrín) que le parezcan desagradables?			
¿Usted o alguien más fuma dentro del lugar de trabajo que utilizaría para realizar el teletrabajo?			
¿En el lugar de trabajo que usted ocuparía para realizar el teletrabajo, se concentran los olores de la cocción de alimentos como asados de carne, chiles toreados, entre otros?			
<b>Para factores de riesgo ergonómico</b>			
¿Cuenta en el lugar de trabajo que destinaría para el teletrabajo con alguna silla o asiento disponible para realizar estas actividades?			
¿La mesa, escritorio o superficie del lugar de trabajo que ocuparía para el teletrabajo tiene una altura entre 72 cm y 76 cm			
<b>Para factores de riesgo psicosocial</b>			
¿Usted estaría dispuesto a realizar teletrabajo para su patrón?			
¿En caso de que usted realizara teletrabajo, tendría inconvenientes para llevarlo a cabo sin que para ello la familia fuese un obstáculo?			
¿En el supuesto de que usted realizara teletrabajo, considera que se sentiría apartado y degradado de su centro de trabajo?			
¿Usted considera que si, incursiona en la modalidad de teletrabajo, esto podría interferir con los tiempos para la atención de las actividades del trabajo y los tiempos para la familia?			
<b>Sección II</b>			
Preguntas para cuando la persona trabajadora ya realiza teletrabajo			
<b>Para agentes físicos</b>			
<b>Iluminación</b>			
¿El lugar de trabajo que usted determinó para el teletrabajo tiene iluminación natural? (luz del sol)			
¿El lugar de trabajo que usted utiliza para realizar el teletrabajo cuenta con lámparas incandescentes? (focos de filamento)			
¿El lugar de trabajo que usted destinó para realizar el teletrabajo cuenta con lámparas de fluorescentes? (luminarias)			
¿Considera que la luz con la que realiza teletrabajo en su lugar de trabajo es molesta para su visión?			
¿La posición de las lámparas, focos o luminarias del lugar de trabajo en las que realiza teletrabajo le producen reflejos molestos para su visión?			
¿El lugar de trabajo que usted utiliza para el teletrabajo tiene lámparas de LED?			
¿En el lugar de trabajo, donde coloca los equipos de las TIC, evita el deslumbramiento de la luz que entra por la ventana u por otra fuente de iluminación?			
<b>Ventilación</b>			
¿El lugar de trabajo en donde lleva a cabo el teletrabajo cuenta con ventanas cerca?			
¿En caso de que cuente con ventanas el lugar de trabajo en donde realiza teletrabajo, éstas se encuentran normalmente cerradas?			
¿En el lugar de trabajo en el que desarrolla teletrabajo cuenta con aire acondicionado?			
<b>Temperatura</b>			

¿La temperatura del lugar de trabajo que emplea para el teletrabajo le parece muy fría como para requerir del uso de ropa de abrigo?			
¿Considera que la temperatura de lugar de trabajo que utiliza para elteletrabajo es alta como para requerir de ventilación adicional con unventilador o aire acondicionado?			
¿La altura del lugar de trabajo que emplea para el teletrabajo es de más dedos metros y medio?			
<b>Ruido</b>			
¿En el lugar de trabajo que ocupa para realizar teletrabajo se percibe ruido de la calle, de patio o de otro lugar cercano que le impida concentrarse en elteletrabajo?			
¿El espacio destinado al teletrabajo está alejado del ruido o de otrasdistracciones que pudieran interferir con las actividades del teletrabajo?			
¿En el lugar de trabajo que escogió para realizar el teletrabajo se percibe unvolumen alto de los aparatos de sonido como la televisión, la radio, o lamúsica de ese lugar o de predios o lugares cercanos, de tal manera que no le permiten concentrarse en sus tareas?			
<b>Para agentes mecánicos</b>			
¿El área que destinó como lugar de trabajo está separada de otras áreas por elementos físicos como paredes, puertas, ventanas, cancelas o elementos similares?			
¿La superficie de su plano de trabajo (mesa, escritorio, barra u otro elemento similar) le permite realizar sus actividades de teletrabajo de manera similar al realizado en el centro de trabajo?			
¿En caso de que sus tareas de teletrabajo, requiera de transcripción dedocumentos impresos a los equipos de las TIC dispone de un soporte paradocumentos que le faciliten estas tareas en el lugar de trabajo?			
¿En el lugar de trabajo los elementos de uso más frecuente como teléfono,documentos o accesorios de escritorio (engrapadora, caja de lápices o clipsentre otros) están al alcance de las actividades del Teletrabajo que realiza?			
¿Los pasillos y las puertas de su lugar de trabajo se encuentranpermanentemente despejados de objetos que interfieran a su libredesplazamiento?			
¿El espacio de trabajo se mantiene generalmente libre de basura, desorden y líquidos inflamables?			
¿Los pisos del lugar de trabajo que determinó para el teletrabajo estándespeljados y libres de elementos (sillas, bancos, cajas u otro tipo de artículos) que le pudieran generar tropiezo o caída?			
¿En su caso, los cables que alimentan los equipos de las TIC se encuentranen el camino de acceso como pasillos al lugar de trabajo, que puedanconvierten en obstrucciones para el libre acceso de entrada o salida?			
¿En el lugar de trabajo que ocupa para realizar teletrabajo existe mobiliariocon esquinas o bordes afilados o salientes que le pudieran provocar que segolpeará, raspara o cortara en manos o pies?			
¿Cuenta con un directorio telefónico de números de emergencia cerca de sulugar de trabajo?			
¿Dispone en su lugar de trabajo de instalaciones eléctricas (contactoseléctricos) para conectar los equipos de las TIC?			
¿En su lugar de trabajo para el teletrabajo utiliza multicontactos para conectar el equipo TIC?			
¿Las instalaciones eléctricas de su lugar de trabajo para realizar teletrabajoen tiene cables expuestos, es decir los cables se encuentran por ejemplofuera de la caja de los contactos eléctricos?			
¿Los equipos utilizados para el teletrabajo se conectan a un contacto eléctrico a una distancia mayor de un metro?			
¿Sabe usted si el contacto eléctrico que emplea para alimentar el equipo delas TIC en su lugar de trabajo para realizar el teletrabajo cuenta con conexión a tierra física?			
¿Los contactos eléctricos de su lugar de trabajo se encuentran dañados, enmalas condiciones a simple vista, como sucios rotos, flojos, o sin cubierta?			
¿En el lugar de trabajo donde realiza el teletrabajo, requiere del uso de cables conocidos como extensión para alimentar a los equipos de las TIC?			
¿Cuándo no está en uso el equipo que usa para realizar el teletrabajo, lomantiene apagado o en modo de espera (suspender)?			

¿Dispone en el lugar de trabajo de un regulador contra sobretensioneseléctricas para proteger el equipo de TIC equipo con el que realizateletrabajo?			
¿En el espacio físico que dispone como lugar de trabajo para realizateletrabajo se perciben olores de sustancias químicas (solventes, pinturas,humo de cigarro o polvos de aserrín) que le parezcan desagradables?			
¿Usted o alguien más fuma dentro del lugar de trabajo que tiene destinado como lugar de trabajo para el teletrabajo?			
¿El lugar de trabajo está ubicado en un ambiente libre de humo?			
Para factores de riesgo ergonómico			
¿La mesa, escritorio o superficie del lugar de trabajo que utiliza para elteletrabajo tiene una altura entre 72 cm y 76 cm			
¿La silla que utiliza en su lugar de trabajo cuenta con cinco ruedas?			
¿Es posible ajustar la altura del asiento de su silla con respecto al piso?			
¿Si es posible ajustar la altura del asiento de su silla con respecto al piso, alhacerlo las plantas del pie le permiten descansarlos completamente en elpiso?			
¿Su espalda queda completamente apoyada en el respaldo de la silla?			
¿Es posible ajustar el respaldo de su silla para apoyar completamente laespalda?			
¿El respaldo de la silla es capaz de soportar la curva lumbar de la espalda?(curva lumbar o espalda baja)			
¿La silla del lugar de trabajo en donde realiza el teletrabajo cuenta condescansabrazos?			
¿En caso de que la silla del lugar de trabajo en donde realiza el teletrabajotenga descansabrazos, éstos son ajustables?			
¿Cuándo está sentado la silla, en su lugar de trabajo, requiere de unreposapiés para apoyar las plantas de los pies?			
¿Considera usted que requiere de un apoyo lumbar en la silla del lugar detrabajo, es decir que requiere de algún elemento de soporte como un cojín en la espalda?			
¿Cuándo realiza trabajos con equipos de TIC tiene posturas prolongadas enla misma posición, por ejemplo, permanece sentado en el mismo lugar, sinmovimiento, por más de 60 minutos de forma continua?			
¿El lugar de trabajo se adapta al espacio físico, al equipo y al materialrelacionado con el Teletrabajo?			
¿La brillantez que emiten los equipos para el manejo de las TIC le fatiga lavista al realizar las tareas de teletrabajo?			
¿Al momento de teletrabajar en el lugar de trabajo, la distancia entre elmonitor del equipo de las TIC y su cara (cuando tiene computadora deescritorio) se encuentra a una distancia de entre 30 y 50 cm.?			
¿De acuerdo con las tareas a realizar en el lugar de trabajo, cuenta con unratón o mouse indicador en el equipo de las TIC?			
¿En el lugar de trabajo la distancia entre el teclado y los codos es insuficiente, de tal manera que le incomoda al teclear?			
¿El lugar de trabajo es suficientemente amplio para que realice movimientosen el teletrabajo sin que pueda tener una postura forzada que le produzcatensión o lesión musculares?			
¿Tiene suficiente espacio debajo de la mesa de trabajo para evitar que laspiernas se golpeen?			
¿Hay espacio en su lugar de trabajo para descansar los brazos cuando noteclea?			
Para factores de riesgo psicosocial			
¿Al realizar teletrabajo, tiene inconvenientes para desarrollarlo sin que elloafecte o interfiera con las actividades de la familia?			
¿Conoce algo sobre los ciclos de descanso de acuerdo con su actividad en el teletrabajo?			
Considera usted que el teletrabajo le genera ansiedad, irritabilidad, estadosdepresivos, o fatiga mental			
Mencione al patrón, al final de esta lista de verificación de las condiciones de seguridad en el lugar de trabajo, cualquier necesidad especial que requiera para garantizar su salud al realizar teletrabajo, a fin de que pueda ser subsanada (por ejemplo, si hay alguna lesión, enfermedad o dolencia preexistente que podría acelerarse, exacerbarse, agravarse, volver a ocurrir o deteriorarse en el cumplimiento de los requisitos inherentes al Teletrabajo.			

Comunique al patrón cualquier incidente de seguridad que se presente en el lugar de trabajo, mediante el procedimiento o mecanismo que, en su caso, tenga el patrón establecido.

Si está de acuerdo, adjunte a esta lista de verificación de las condiciones de seguridad y salud del lugar de trabajo fotografías del lugar de trabajo que le permita al patrón conocer la distribución de su lugar de trabajo (por ejemplo, mesa de trabajo o escritorio utilizado en el teletrabajo, contactos, extintor, pasillos, silla, equipo de TIC).