

# Gold Fields

## Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

---

**Versión 03 – abril 2022**  
**Seguridad y Salud Ocupacional**



**GOLD FIELDS**



GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

# Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

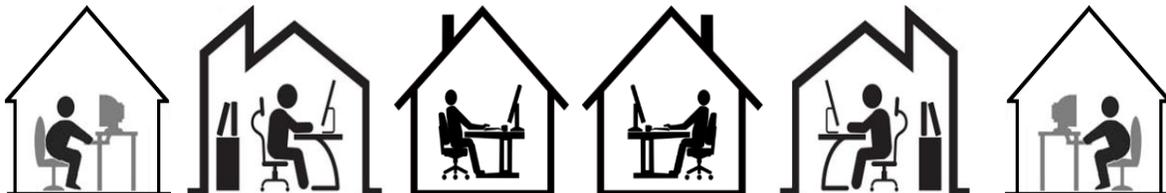
Debido a la contingencia, muchos de nosotros debemos realizar trabajos remotos, en esta situación el cuidado y protección de nuestra integridad física y salud dependerán de cada uno de nosotros. Por ello, en primer lugar, debes definir el espacio más apropiado para realizar las labores remotas durante el tiempo que dure esta eventualidad.

## ¿Qué es el trabajo remoto?

Es la prestación de servicios subordinada que realiza el personal que se encuentra físicamente en su domicilio o el lugar de aislamiento domiciliario. El trabajo remoto se realiza a través de medios o equipos informáticos, de telecomunicaciones y análogos.

## Recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo remoto:

La Gerencia de Seguridad y Salud Ocupacional de Gold Fields en cumplimiento a lo indicado en el Decreto Supremo N° 010- 2020 TR (en concordancia con lo expuesto en la Guía para la aplicación del trabajo remoto emitida por el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo y aprobada mediante Resolución Ministerial N° 72-2020-TR) pone a vuestra disposición las siguientes recomendaciones que debes tomar en cuenta para que en atención al principio de prevención establecido en la Ley N° 29783, eliminemos o reduzcamos los riesgos más frecuentes en el trabajo remoto y a su vez identifiquemos riesgos adicionales que puedan presentarse.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

## Objetivos

- Proporcionar orientación que le permita al colaborador adaptar un espacio de trabajo seguro y saludable en casa dada las circunstancias actuales por confinamiento de la COVID-19.
- Brindar recomendaciones de ergonomía y de seguridad a los trabajadores que realizan trabajo remoto.

## Espacio de trabajo en casa:

Proyectar la casa como un lugar donde trabajar, aunque sea temporal, se hace necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones para lograr las mejores condiciones posibles:

Identificar un lugar adecuado, un espacio propio en el que se sienta cómodo para concentrarse y esté libre de distracción.

El mejor lugar para trabajar desde casa es una habitación dedicada exclusivamente para ello, con espacio suficiente para el mobiliario y el equipo de trabajo. Lo ideal sería una habitación utilizada para tal propósito, de no ser así, el comedor es una buena opción.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## 1. Ergonomía, posturas, fatiga visual, fatiga mental, manipulación manual de cargas, factores psicosociales, movimientos repetitivos y pausas activas.

- Distribuya adecuadamente su espacio de trabajo, tenga cerca lo que suele usar regularmente.
- Adopte posturas adecuadas (apóyese en el espaldar de la silla, utilice una almohada si es necesario, evite flexionar las piernas para tener una mejor circulación sanguínea).
- De ser posible utilice sillas giratorias con apoyo lumbar, y apoyabrazos (u otro tipo de silla que sea cómoda).
- Ajuste el brillo y contraste de las pantallas según la necesidad de la tarea.
- Realice pausas de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo (realice ejercicios de estiramiento).
- Eleve o descienda correctamente las cargas manuales ejerciendo fuerza en las piernas (no en la espalda), pegue la carga al cuerpo cuando deba desplazarse de un punto a otro.
- Para evitar los efectos negativos de las posturas estáticas o movimientos repetitivos, realizar pausas activas de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo, estírese, relájese y haga 5 repeticiones de respiraciones profundas conteniendo el aire por 10 segundos y soltarlo lentamente. Previene la fatiga física y mental.
- El monitor debe estar ubicado frente a la persona que realiza el trabajo remoto y el borde superior debe situarse al nivel de los ojos,
- El contraste y brillo del monitor debe ser regulado. Los ajustes deben hacerse hasta que la persona los perciba confortables sin cambiar su postura o deba inclinarse.
- El teclado y el mouse deben estar al mismo nivel de la superficie de trabajo.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## Posturas “relajadas”??



**Estas condiciones pueden causar dolor y daño severo en la estructura músculo esquelética.**



Posturas  
no  
recomendadas



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

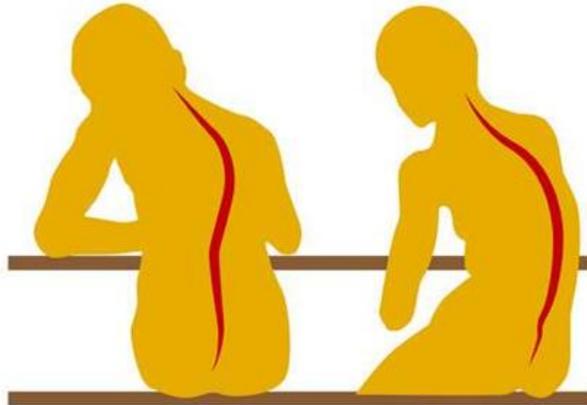
**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-**  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35



Sentado o Sentada,  
manteniendo una  
posición incorrecta de  
la columna

## Identificar el puesto de trabajo en casa:

Conviene asociar un lugar en casa con el puesto de trabajo. Esto que parece tan evidente, puede no ser fácil para algunas personas (por ejemplo, si vive en un apartamento pequeño).

Algunas personas habitan en una vivienda amplia, y disponen de una habitación como oficina, despacho, biblioteca, etc. Y tienen un lugar donde han instalado el ordenador de sobremesa, con una mesa amplia, silla ergonómica. En ese caso, como puesto de trabajo fijo con ordenador, las recomendaciones que deberían haber seguido cuando lo instalaron serían las de un puesto de trabajo de oficina.

La idea es instalarse con comodidad y retirar elementos distractores, porque van a ser tu puesto de trabajo fijo.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## ¿Cuál es el mejor lugar para trabajar?

Evidentemente, el mejor lugar para trabajar desde casa es una habitación dedicada exclusivamente para ello y de ser posible, con luz natural.

Pero cuando no tenemos ese espacio disponible, tendremos que acomodarnos en uno de los siguientes lugares: En un dormitorio, comedor, sala, terraza, otros.

En cualquier caso, estamos suponiendo que se utilizará una mesa y una silla que, seguramente, no cumplen los requerimientos mínimos de ergonomía, como en un puesto de trabajo de oficina.

Es posible que la mesa y/o el asiento no se puedan regular en altura. Considera las siguientes opciones para mejorar tu postura sentada y tu confort:

- Uso de cojines en el asiento.
- Uso de una caja como reposapiés.
- Uso de un libro o caja para elevar la pantalla del ordenador.
- E intenta cambiar de postura constantemente, cambiando de postura las piernas: flexionando más o menos las rodillas o cruzando las piernas.

## ¿Cuál de estas estancias es la mejor opción?

En la terraza, si su tamaño lo permite, se podrá considerar una opción permanente sólo para aquellos días que, por factores meteorológicos, sea agradable estar sentado en el exterior.

La sala, debido a que el asiento es el sofá, se recomienda únicamente de forma esporádica (nunca toda una jornada), procure colocar un cojín entre la laptop y sus piernas. El sofá, es un asiento blando y altamente deformable, ejerce la presión sobre los músculos glúteos, a los lados de las nalgas, así como sobre las cabezas de los huesos del fémur y los nervios

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

## Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

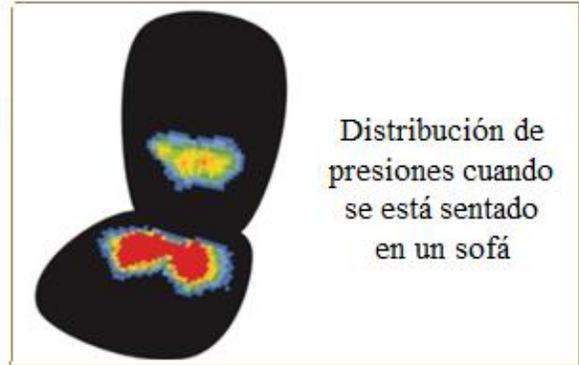
U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

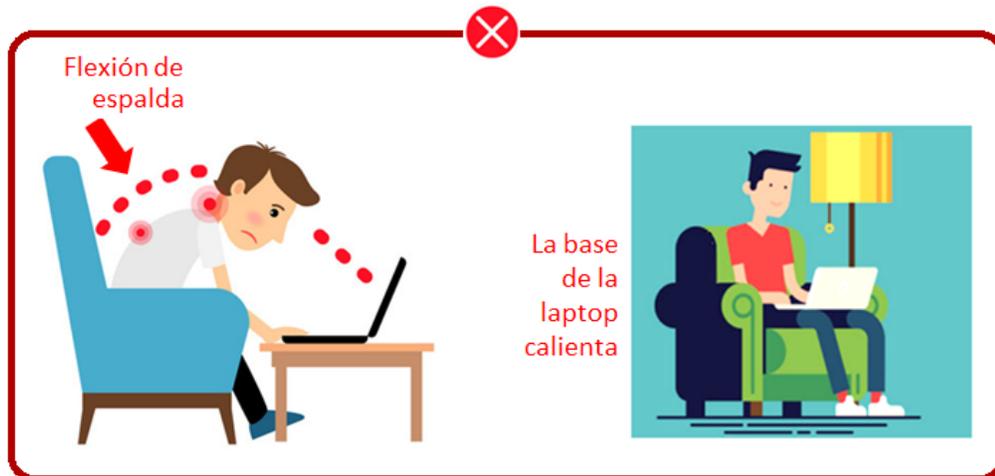
Página 1 de 35

ciáticos. Esto, ante exposiciones largas, puede generar molestias y, a la larga, problemas a la salud.



La configuración del puesto, en cada estancia sería tal y como se describe en la tabla:

Estancia	Asiento	Plano de trabajo	Uso recomendado
Dormitorio	Silla	Mesa existente, aunque sea pequeña, o se puede poner una.	Posible permanente
Comedor	Silla	Mesa existente	Posible permanente
Salón	Sofá	Sobre las piernas	Esporádico
Terraza	Silla	Mesa existente (aunque sea pequeña) o se puede poner una.	Posible en función de la meteorología.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

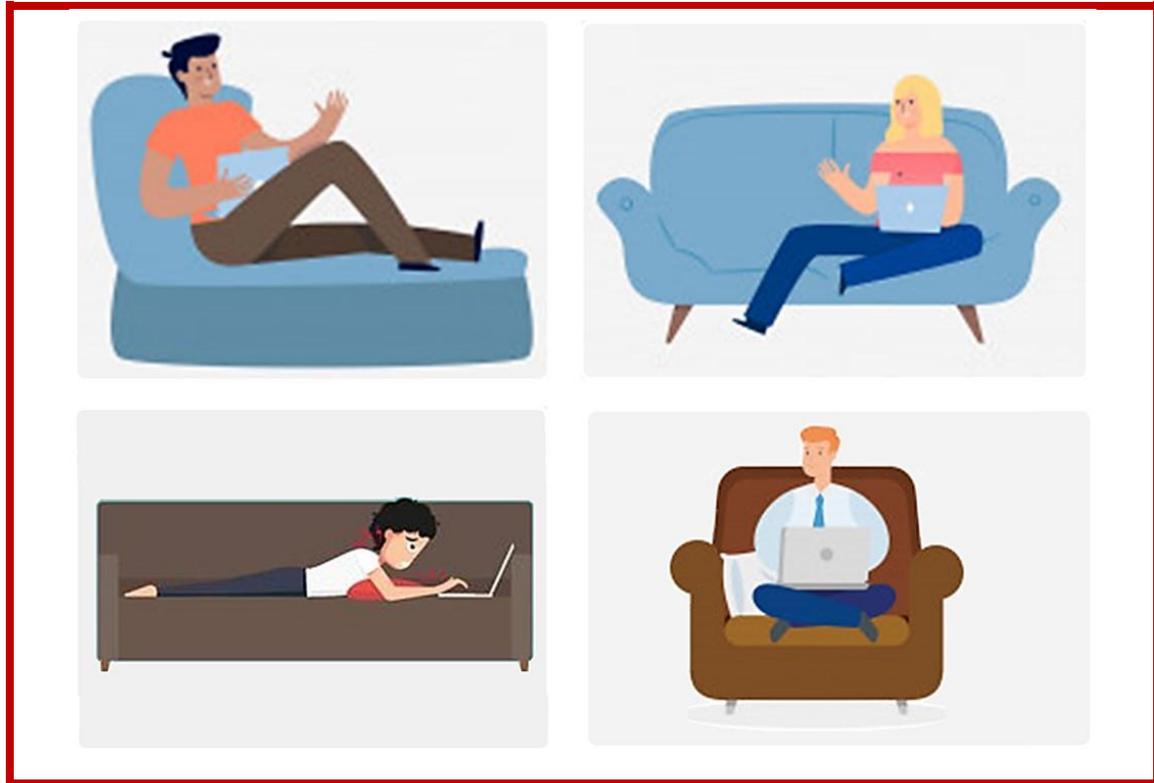
U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

### Formas no recomendadas al usar el sofá, para trabajar



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## Ventajas de usar, el comedor como estancia para el trabajo en casa:

- Ya existe una mesa y al menos una silla en esa estancia.
- La mesa, seguramente, es la más amplia que tenemos en casa.
- Hay mucho espacio libre para las extremidades inferiores; una vez sentados, podemos estirar completamente las piernas sin encontrar obstáculos; esto, facilita el cambio postural.
- La estancia es amplia; nos permitirá mover la silla hacia delante o hacia atrás, cambiando de postura.
- Podemos adaptar fácilmente nuestra posición (orientación en la mesa) en función de la ubicación de las luminarias o de la dirección de entrada de la luz natural; es decir, nos podemos ubicar en un lateral de la mesa u otro para tener la iluminación óptima.

Postura incorrecta



Postura correcta



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

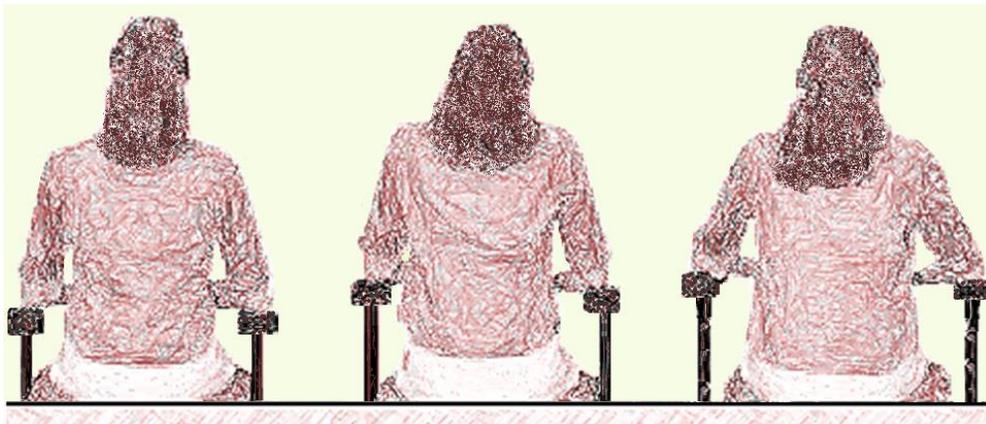
Página 1 de 35



## Al elegir la mesa de trabajo...

Normalmente la altura de la mesa del comedor,  
es más alta que un escritorio.

Si la mesa o el reposabrazos, cualquiera de los dos, está en una posición muy alta, los hombros pueden quedar elevados y molestarle la espalda alta y/o la muñeca puede quedar muy angulada.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

Escoja una mesa baja para trabajar, preferible mesas de menos de 73cm, sobre todo si es una persona baja.

## ¿Cómo debo trabajar?

- Selecciona una mesa (altura aproximada 68 a 73 cm) y acomodar la silla para que los codos queden a la altura de la mesa.
- Retrocede el computador, para que los brazos descansen sobre la mesa de trabajo.
- Eleva la altura de la pantalla en una base, usando un teclado y un Mouse externos.
- Siéntate hasta el fondo del asiento descansando toda la columna en el respaldo.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

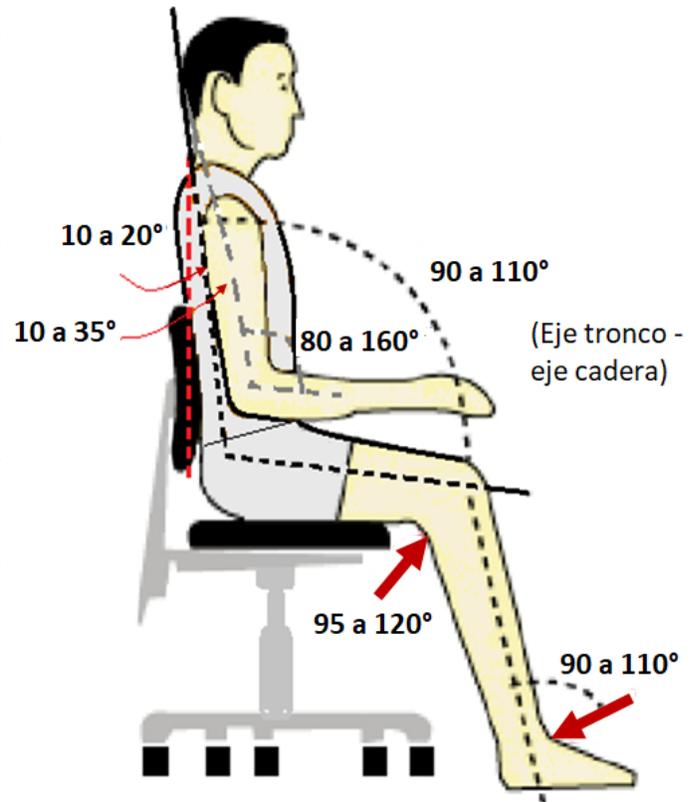
Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## Ángulos de confort de Wisner para la actividad en posición de sentado

Ejes corporales	Límite inferior	Límite superior
Eje tronco-vertical	10°	20°
Eje tronco-eje cadera	90°	110°
Eje pierna paralelo a plataforma suelo	95°	120°
Eje brazo-vertical (flexión)	90°	110°
Eje brazo-vertical (abducción)	10°	35°
Eje brazo-eje antebrazo	90°	160°
Eje antebrazo-eje mano (flexión)	180°	190°
Eje antebrazo-eje mano (inclinación lateral)	170°	190°



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-**  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## ¿Y al sentarnos?

- Evita sentarte al borde de la silla, dejando la espalda sin apoyo.
- Si el respaldo queda separado de la espalda, puedes agregar un almohadón fino para suplementar este espacio y lograr que la espalda apoye sobre el respaldar.
- La espalda debe estar apoyada sobre el respaldo del asiento, especialmente en la zona lumbar.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## ¿Y mis pies?

Si los pies no se apoyan bien entonces puedes colocar una caja en el suelo, que te permita tener mejor apoyo y mantener las rodillas en un ángulo más cómodo (95-120°).



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

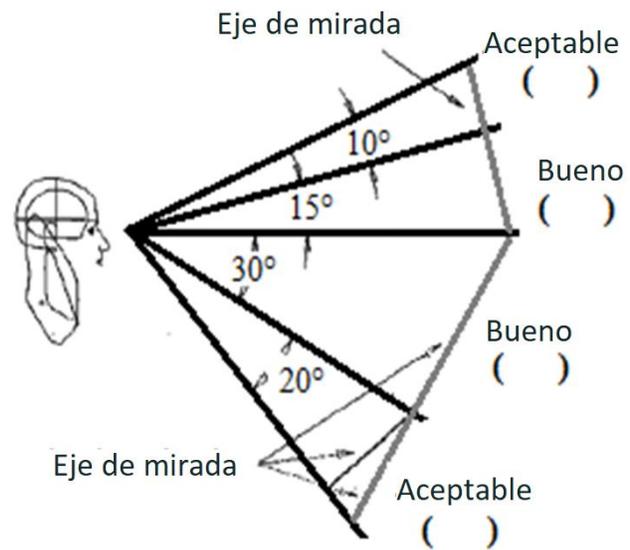
Versión 03

Página 1 de 35

## ¿Distribución del espacio de trabajo?

La distribución de los equipos en el espacio de trabajo se recomienda tomar en cuenta lo siguiente.

- Los materiales que se ubiquen sobre la mesa se han de encontrar dentro del alcance de la persona, en un círculo máximo de 60 cm de radio.
- Ángulo de visión: La parte de la pantalla debe estar a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja. El monitor se sitúa así en la zona óptima de visión, por debajo de la horizontal visual, y desde la cual se contempla todo sin ningún esfuerzo.
- Puedes usar una caja de zapatos, o de forma similar como libros (que normalmente no utilices para otra función y pueda ser de utilidad).
- Si en caso tuvieses otra pantalla, considera colocarla al lado y a la misma altura de la pantalla principal, es decir a la altura de tus ojos.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

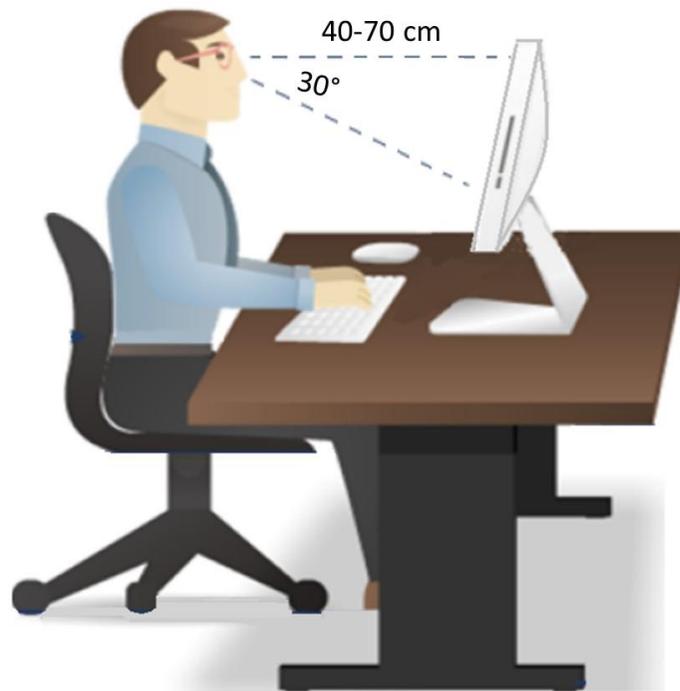
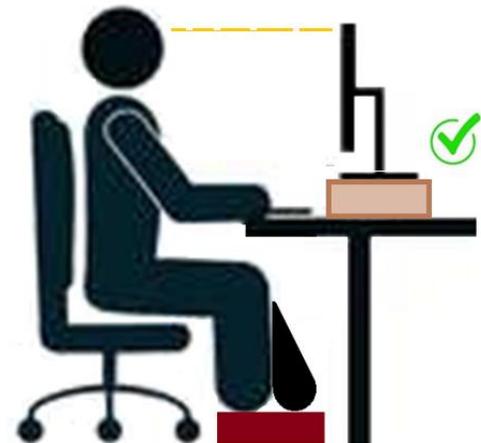
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

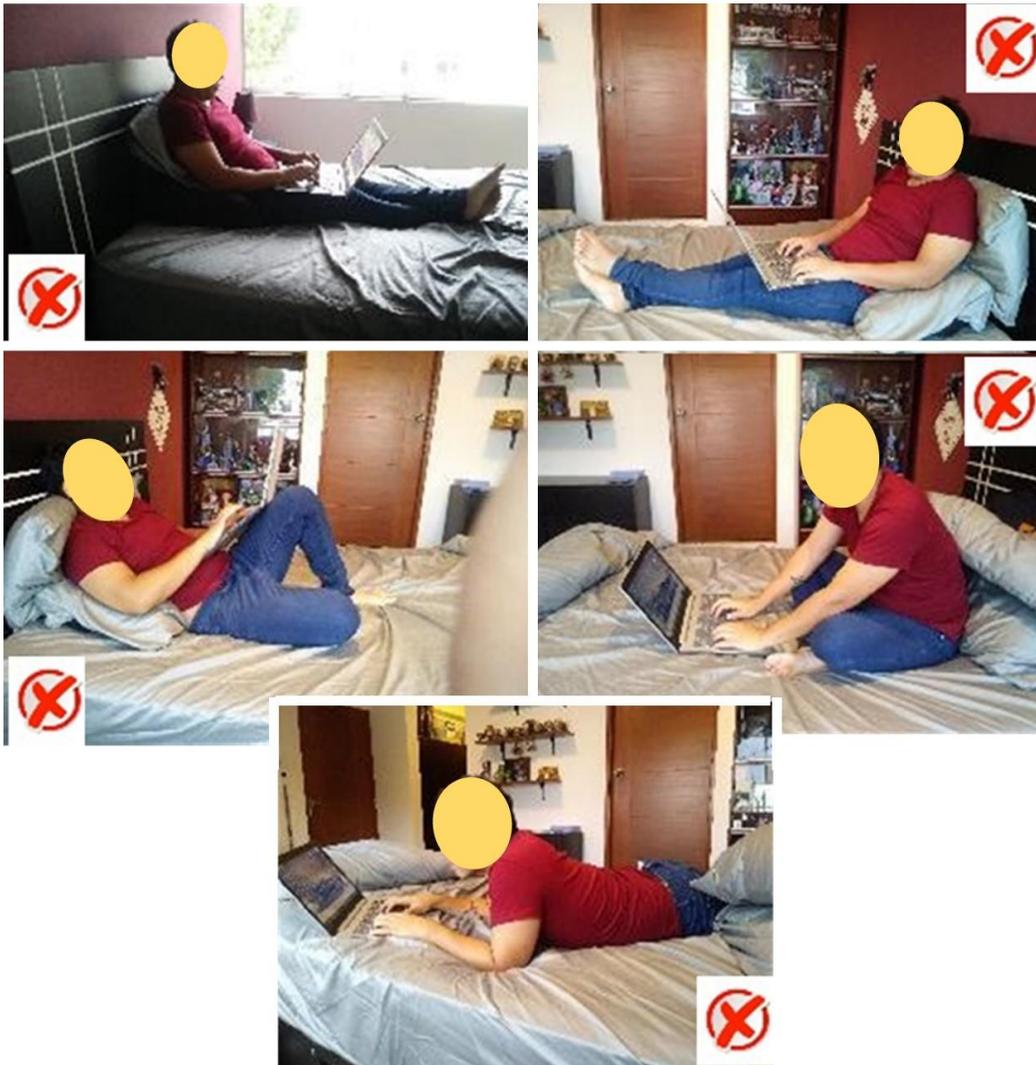
Versión 03

Página 1 de 35

### ¿Trabajo sobre la cama?

No!!

- Es muy difícil lograr una buena postura bien soportada para poder pasar varias horas trabajando sobre la cama.
- Si la columna se arquea o flexiona sin un apoyo, ya se está forzando y puede generar lesiones y molestias músculo esqueléticas.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)



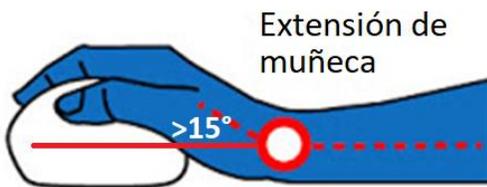


GOLD FIELDS

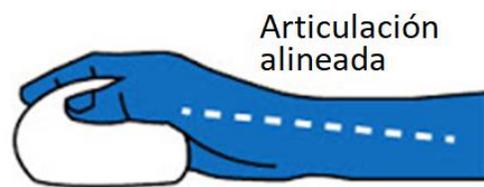
## Uso del Mouse y el Teclado

Al momento de usar el mouse y el teclado, debe procurar mantener la mano en posición neutra.

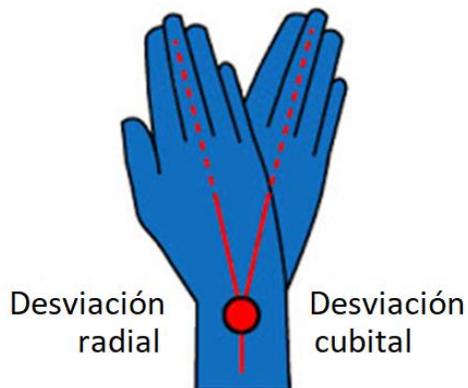
### Postura forzada



### Postura neutra



### Postura forzada



### Postura neutra



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

### **Iluminación, ventilación y confort térmico del ambiente de trabajo remoto**

- En el ambiente donde realizará el trabajo remoto encienda las luces de tal forma que evite un sobreesfuerzo de su capacidad visual.
- Se recomienda ventilación natural del espacio de trabajo (ventanas / puertas abiertas), de acuerdo al confort de cada persona.

### **Uso de útiles de escritorio**

- Revise los materiales con los que trabajará, lo que no es útil por el momento debe guardarlo en un lugar seguro.
- No descuide los elementos punzocortantes (estos deben poseer sus fundas o estar en un lugar seguro).
- Evitemos exponer los dedos, manos u otra parte de nuestro cuerpo (Todo corte debe ser en dirección contraria al cuerpo).

### **Desplazamiento, orden y limpieza del ambiente de trabajo remoto**

- Realice una inspección visual de su espacio de trabajo remoto previo al inicio de su jornada.
- Utilice los pasamanos cuando se desplace por escaleras (desinfecte estos continuamente).
- Mantenga su espacio de trabajo libre de obstáculos para evitar tropiezos, atrapamiento o golpes.
- El piso debe estar libre de humedad o elementos que puedan generar resbalones.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

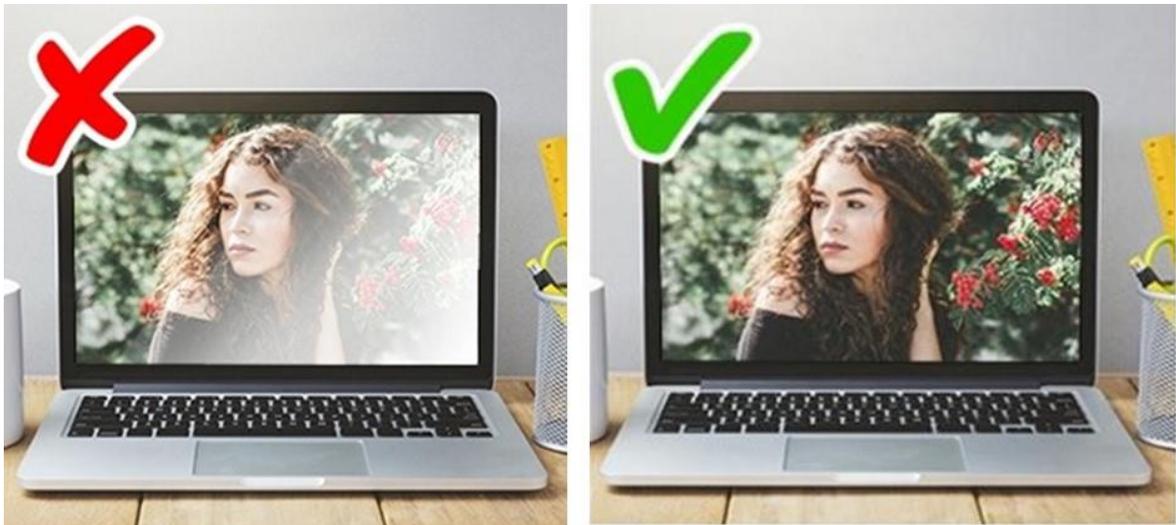
Página 1 de 35

## La Iluminación

La iluminación es importante porque facilita el desarrollo de todas las tareas de trabajo. Teniendo en cuenta que los humanos recibimos el 85 por ciento de información a través del sentido de la vista, una iluminación adecuada puede reducir la fatiga ocular y los dolores de cabeza, dolencias típicas en las tareas informáticas.

Por ello, la localización del escritorio (mesa de trabajo) es clave para garantizar la suficiente cantidad de luz tanto natural como artificial. La iluminación debe ser constante, sin variaciones, ni reflexiones molestas, sombras o deslumbramientos.

Puede controlarse con vidrios polarizados, persianas o cortinas en las ventanas y con acabados en muebles y equipos, que preferiblemente deben ser mate para reducir los reflejos.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

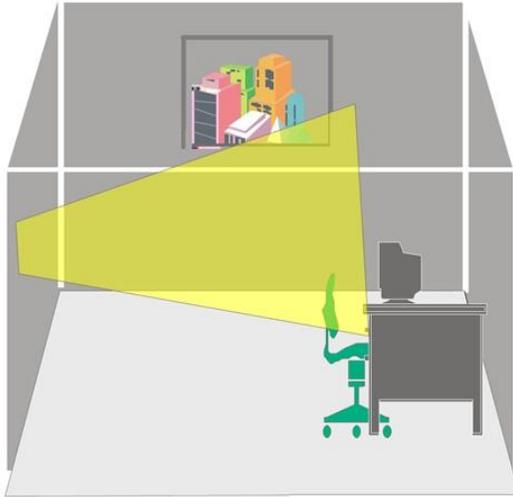
Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

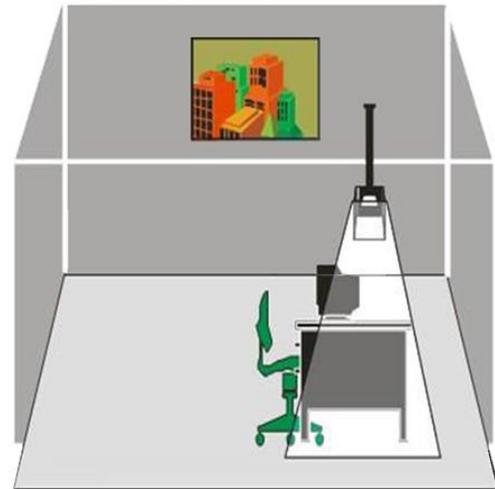
Página 1 de 35

### Fuente de iluminación

#### Ubicación incorrecta



#### Ubicación correcta



### Ruido

Se recomienda ubicarse en un lugar de la vivienda donde el nivel de ruido sea tal que le permita mantener la concentración. Trabajar con ruido ambiental redonda en un incremento de los riesgos psicosociales.

En general, no hace falta medirlos, cuando el nivel de fondo es adecuado, se tiene sensación de “tranquilidad”.

Evitar usar auriculares para escuchar música o evite escuche música ambiental a alto volumen, durante largos periodos de tiempo.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

## RIESGO PSICOSOCIAL

### (Tips para aliviar tu carga mental)

- Aunque el trabajo desarrollado se realice desde su vivienda y tenga que desarrollar la misma información que lo hacía en la sede de la empresa (en forma presencial), hay factores como la distancia, el aislamiento de otros trabajadores y la falta de supervisión presencial que pueden tener como consecuencia distintas exposiciones a los riesgos, con respecto a sus colegas que trabajan de manera presencial.
- A veces, se puede perder la referencia que suponen los empleados que están en forma presencial en el trabajo, de manera que se haga más difícil de medir la carga de trabajo por parte del supervisor. Del mismo modo, tampoco se tiene información directa de los problemas que se presentan durante la realización de la tarea.
- A continuación, se aportan recomendaciones sobre los factores psicosociales que más pueden afectar a los riesgos laborales en el caso del trabajo remoto.
- Alterna las tareas de mayor exigencia con las de menor exigencia para evitar la tensión mantenida, considerar el apoyo social (virtual) si es necesario.
- Evitar la sobre carga de información (no trabajar varios puntos a la vez), hay que organizar los recursos y el tiempo disponible para cada pendiente. Evitar leer información distractora de las redes sociales.
- Limitación de las exigencias cuantitativas del trabajo. La cantidad total de trabajo ha de estar en relación con el tiempo que la persona tiene para realizarlo. Sobre todo, si se trabaja por objetivos, como será frecuente en el trabajo remoto.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-**  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35



- Ritmo y pausas. La intensidad del trabajo (ritmo) debe ser adecuada; esto se consigue gestionando la planificación y los picos de trabajo (entregas urgentes, ...). Si por algún motivo el ritmo de trabajo viene marcado (ej.: requerimiento de información por varias personas o áreas), es preciso regular su candencia o introducir pausas.
- El ritmo se complementa con las pausas. Al tratarse de trabajo remoto, en principio parece que el empleado será autónomo para establecerlas cuando las necesite; no obstante, se recomienda hacer una pauta para relajarse y luego retomar la tarea.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## Organiza tu trabajo

En lo posible mantén los mismos horarios de trabajo que regularmente tenías en la oficina o lugar de trabajo. Evita reducirlos o cambiarlos continuamente.

La mayor productividad y confort se alcanza estableciendo horarios regulares.



Evita las redes sociales durante el trabajo, recuerda que estás trabajando, ¡¡No te distraigas!!



## REALIZA PAUSAS

El permanecer tanto tiempo sentado hace que nuestros músculos se contraigan y se acorten produciendo dolores y molestias que a la larga puede sobrecargar otras estructuras como nuestros huesos y articulaciones, por eso los ejercicios de estiramiento son un elemento importante dentro de nuestras actividades.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**



Las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo, y no serán deducidas de la jornada de trabajo normal.

La norma básica de Ergonomía del Peru sugiere: En las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo.

### ¿Cómo hacer las pausas activas?

A diferencia de lo que podrías pensar, no necesitas una hora para hacer las pausas activas. Tan solo necesitas entre 5 y 15 minutos y un espacio pequeño para realizar estos ejercicios:

\* Toma en cuenta que antes de cada ejercicio, debes inspirar profundamente y exhalar diez veces. De preferencia debes realizar algunos de estos ejercicios con un intervalo de 1 a 2 horas si es posible.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

# PAUSA ACTIVA EJERCICIO VISUAL



**OSCURIDAD TOTAL**

Por unos 10 segundos



**DERECHA - IZQUIERDA  
IZQUIERDA - DERECHA**

Unas 5 veces, lentamente



**ROTACIONES**

Unas 5 veces, lentamente



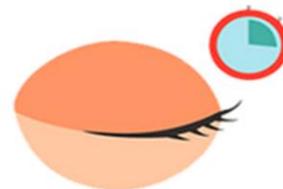
**DE ESQUINA A ESQUINA**

Unas 5 veces, lentamente



**ARRIBA - ABAJO  
ABAJO - ARRIBA**

Unas 5 veces, lentamente



**DESCANSO**

Por unos 10 segundos

Es recomendable realizar periódicamente parpadeos de forma consciente

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.  
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

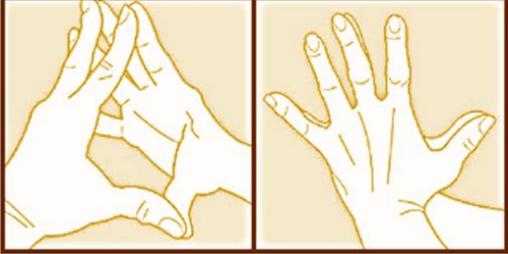
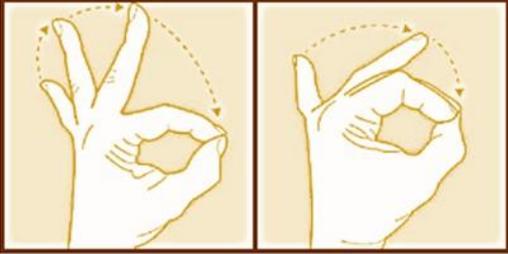
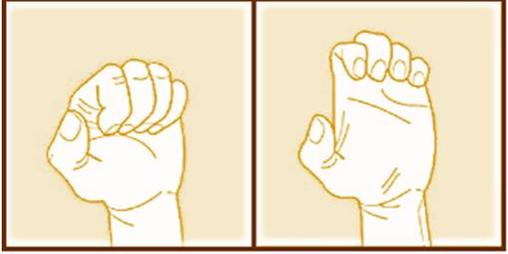
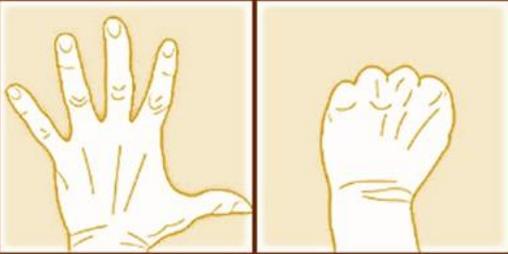
**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## ESTIRAMIENTO DE MANOS

<p>Mantén los dedos unos contra otros, apriétalos mientras cuentas hasta seis. Deja de apretar, pero mantenlos juntos y sube los codos hasta que notes tensión en la parte superior de los dedos. Cuenta hasta 6 manteniendo la tensión del estiramiento.</p>	
<p>Luego toca dedo indica con el pulgar, después el dedo corazón, el anular y el meñique; debes doblar todos los dedos, no solo acercar el pulgar.</p>	
<p>Pon las manos abiertas, dobla los dedos hacia arriba y vuévelos a extender lentamente.</p>	
<p>Coloca los brazos con los puños cerrados, extiende los dedos y vuelve a cerrar los puños lentamente.</p>	

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## OTROS EJERCICIOS

Extiende el brazo izquierdo hacia adelante con la palma hacia arriba. Con la otra mano, flexiona los dedos hacia abajo. Al sentir el estiramiento, mantén esta posición durante 12 segundos y repite después con el otro brazo. Haz este ejercicio seis veces con cada brazo.



Empuña tus manos fuertemente y ábre las estirando y separando los dedos. Sostén cada movimiento por cinco segundos y repite seis veces.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

<p>Mira hacia arriba y levanta la barbilla llevando la cabeza hacia atrás para hacer extensiones leves de cuello. Repite cinco veces.</p>	
<p>Gira la cabeza de manera suave hacia cada lado. Intenta mirar por encima del hombro y haz una pausa en la posición de en medio.</p>	
<p>Coloca las manos sobre los hombros. Con ambos codos, realiza movimientos circulares hacia atrás de manera suave y lenta, luego repite el movimiento, pero hacia adelante. En ambas ocasiones, hazlo cinco veces.</p>	

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto

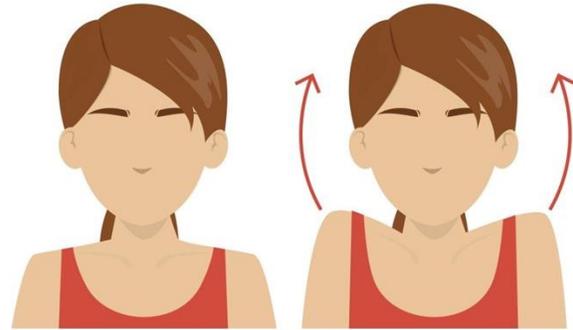
U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

Relaja los brazos al lado del cuerpo. Eleva ambos hombros como tratando de tocar las orejas con ellos. Sostén esta postura cinco segundos y descansa los brazos. Repite seis veces.



Ubica la pared más cercana y recuéstate en ella. Levanta la pierna y con ambas manos agarra tu rodilla. Luego realiza lo mismo con la otra pierna. En ambas mantén la posición durante cinco segundos y repite seis veces.



Ponte de pie con la espalda recta. Coloca la mano en la cintura y realiza círculos hacia la derecha como si tuviera un hula hoop. Luego repite el mismo movimiento hacia la izquierda. Realiza seis círculos de cada lado y descansa.



**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

## 2. Identificación de Peligros y evaluación constante de riesgos.

- Antes de iniciar un trabajo aplique la herramienta “Pare y piénselo mejor”, esta nos ayudará a identificar los peligros y evaluar los riesgos asociados a trabajos remotos, para luego poder establecer los controles adecuados.
- Debe verificar los equipos de trabajo que requieren energía eléctrica (como: computadoras, impresoras, equipos de comunicación, extensiones, supresores).
- Debe verificar el adecuado funcionamiento de los equipos e instalaciones eléctricas previo al inicio de sus labores.
- Evite sobrecargar las tomas eléctricas o utilizar conectores, extensiones, tomacorrientes en condiciones subestándares.
- No intente reparar los equipos (laptop, impresoras, celulares, sistemas de audio, etc.), Para cualquier ayuda, solicite el soporte de TI.
- En el Anexo-1, se tiene el formato SSYMA-D20.07-F01 Check List de SSO para trabajo remoto, el cual debe de responder las preguntas y los datos solicitados, así como adjuntar una foto de su puesto de trabajo desde su domicilio, con el propósito de que los Ingenieros del área de Seguridad y Salud Ocupacional, puedan brindarles la asesoría necesaria para su confort.
- Este cumplimiento es en base a la norma DS 010-2020-TR (donde indica: Informar a el/la trabajador/a, a través de soporte físico o digital que permita dejar constancia de su debida comunicación, las medidas, condiciones y recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo que deberá observar durante la ejecución del trabajo remoto, incluyendo aquellas medidas que el/la trabajador/a debe observar para eliminar o reducir los riesgos más frecuentes en el empleo del trabajo remoto.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

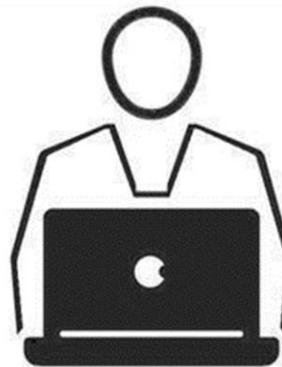
**Página 1 de 35**

**COLABORADOR**  
*(Realiza su check List)*  
**SSYMA-D20.07-F01**  
*Y envía al área de Higiene Industrial: (Benjamin Carpio)*  
*(con una frecuencia trimestral)*

***Ingresar los datos del Check List, importante que pueda adjuntar una foto como hace uso de su puesto de trabajo (ver modelo de posición en que debe tomar la foto), para ayudar en el análisis de factores de riesgo asociados a su puesto de trabajo***



Lado derecho



Lado frontal



Lado izquierdo

- De identificar un nuevo peligro/riesgo, repórtelo inmediatamente a su supervisor inmediato y al área de Seguridad y Salud Ocupacional (Ver contactos en la parte final de este comunicado), para asesorarlo en los controles e incluir este en las recomendaciones que deben ser difundidas a todo el personal que realiza trabajos remotos.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

## RIESGOS DE SEGURIDAD

### Evitar caídas al mismo nivel

- Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes.
- Ordenar y ubicar el cableado fuera de las zonas de paso.
- Mantener libre de obstáculos el acceso al puesto de trabajo.
- Correcta iluminación.
- Usar calzado adecuado (para evitar resbalarse o tropezar).



### Caídas de objetos en manipulación

- Evitar la manipulación individual de objetos pesados o voluminosos.
- Evitar el almacenamiento de material en la parte alta de armarios o estanterías.
- No sobrecargar las estanterías ni depositar elementos voluminosos.

### Contactos eléctricos

- Evitar la manipulación de equipos eléctricos si no se tiene el suficiente conocimiento.
- Desconectar de la red los equipos antes de su movilización o manipulación.
- No utilizar equipos eléctricos en zonas con presencia de agua (cocina / baño).
- No utilizar equipos eléctricos con las manos o pies mojados.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

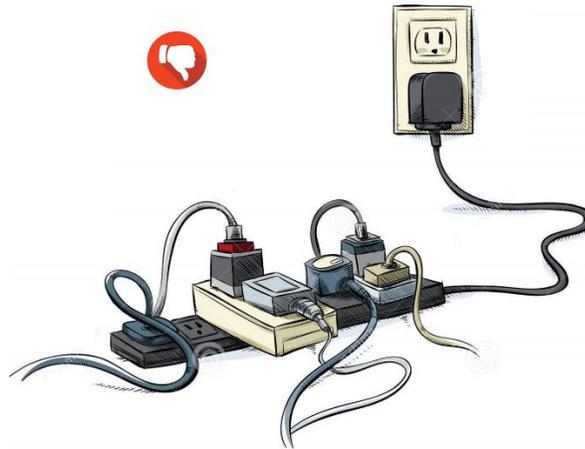
**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

- No realizar correcciones a instalaciones eléctricas ni intentar reparar equipos.
- Se recomienda utilizar un supresor de picos, para proteger el equipo informático y evitar pérdida de información.
- No sobrecargar el tomacorriente conectando más equipos de su capacidad.
- Evitar limpiar computadora mientras esté encendido.
- Evite comer o tomar líquidos en su lugar de trabajo a fin de prevenir derrames sobre los insumos y computadora.



### **Incendios**

- Evitar en lo posible el uso de bases de enchufes múltiples.
- No sobrecargar las bases de enchufes.
- Evitar el almacenamiento innecesario de papel.
- Alejar las fuentes de calor del material combustible (papel, cartón, plástico, etc.).
- Evitar el uso de velas aromáticas y/o quemadores de incienso.
- Evitar fumar en el puesto de trabajo.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

## Riesgos al manipular sustancias químicas

Prohibido hacer mezclas de productos químicos (las mezclas de productos químicos pueden ser peligrosa, porque pueden reaccionar y liberar gases tóxicos).

Los productos químicos, tienen ciertas propiedades fisicoquímicas intrínsecas, por lo que debe evitar mezclar con otras sustancias químicas (Cualquier duda, consultar con el área de Higiene Industrial).



Averigüé las propiedades toxicológicas, de inflamabilidad de una sustancia química antes de utilizarla.

No limpie sus equipos electrónicos con una sustancia inflamable (como el alcohol), cuando este equipo electrónico este conectado a la energía eléctrica (puede haber una importante acumulación de energía estática y dañar su equipo).

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

### *Prevención de Riesgos biológicos.*

- Higiene de manos. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después si ha cogido algo que de haber estado en contacto con miembros de su familia.
- Higiene de ojos, nariz y boca. Evite tocarse la nariz, los ojos y la boca con las manos. Al estornudar o toser utilice papel toalla o un pañuelo desechable. Solo después de hacer higiene de manos puede usted lavarse el rostro.
- Desinfección de equipo multimedia. Desinfecte las superficies de su mesa de trabajo, monitor, teclado, mouse y celular con alcohol a 70°.
- Uso de celulares móviles. Evite compartir el uso de los celulares móviles con otras personas, de haberlo hecho desinfecte y lávese las manos.
- Ante la sospecha de síntomas de coronavirus en su domicilio. Uso obligatorio de mascarilla.

### **3. Reporte de incidentes en trabajos remotos.**

- Si durante el desarrollo de las actividades encomendadas por su supervisor se presenta algún incidente, usted debe reportarlo inmediatamente a su supervisor y al Centro de Control GF (Los contactos se encuentra en la parte final de este comunicado). Recuerda que una adecuada investigación de los incidentes nos permitirá identificar los factores que generaron el evento y establecer medidas.

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





**GOLD FIELDS**

**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN  
-SSYMA-  
Consideraciones de Seguridad y Salud  
Ocupacional en el trabajo remoto**

**U.E.A. CAROLINA I  
CERRO CORONA**

**Código: SSYMA-D20.07**

**Versión 03**

**Página 1 de 35**

**Contactos del equipo de Seguridad y Salud Ocupacional:**

- Centro de Control (Emergencias: 998857097 – 936760832 / Coordinaciones: 959014756) ccorona@suatrans.com
- Freddy Toribio (Gerente de SSO - 948524993) - freddy.toribio@goldfields.com
- Boris Cabalcanti (Sub-Gerente de Salud - 956420142) - boris.cabalcanti@goldfields.com
- Pavel Rodríguez (Jefe de Gestión del Comportamiento en seguridad - 941891694) - pavel.rodriguez@goldfields.com
- Benjamín Carpio (Ingeniero Senior de Higiene Industrial - 976849001) - benjamin.carpio@goldfields.com
- Jorge Rudas (Supervisor general de Seguridad ocupacional - 976574857) - jorge.rudas@goldfields.com
- Jhon Vigo (Supervisor general de Seguridad ocupacional - 945383211) - jhon.vigo@goldfields.com

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles de seguridad y salud en el trabajo informadas por Gold Fields.

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Benjamin Carpio	Jhon Vigo / Pavel Rodriguez	Jorge Figueroa
<b>Ing. Senior de Higiene Industrial</b>	<b>Supervisor General de Seguridad Ocupacional / Jefe de Gestión del Comportamiento en seguridad</b>	<b>Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional (e)</b>
<b>Fecha: 05/04/2022</b>		<b>Fecha: 03/05/2022</b>

**Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.**

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a [www.goldfields.com.pe](http://www.goldfields.com.pe)





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA- Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 03

Página 1 de 35

ANEXO-1

(Reporte trimestral, personal que realiza trabajo remoto)

CHECK LIST DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA TRABAJO REMOTO

Form fields for APELLIDO Y NOMBRES, AREA, PUESTO, FECHA, and HORA.

Table with 9 rows of safety questions and 'Si/No' columns.

Table for reporting ailments in Neck, Shoulder, Back, Wrist, and Hand.

Nota: Recuerde que es importante realizar pausas activas unos 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo.

Contactos del equipo de Seguridad y Salud Ocupacional:

- List of contact information for safety and health team members.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe

