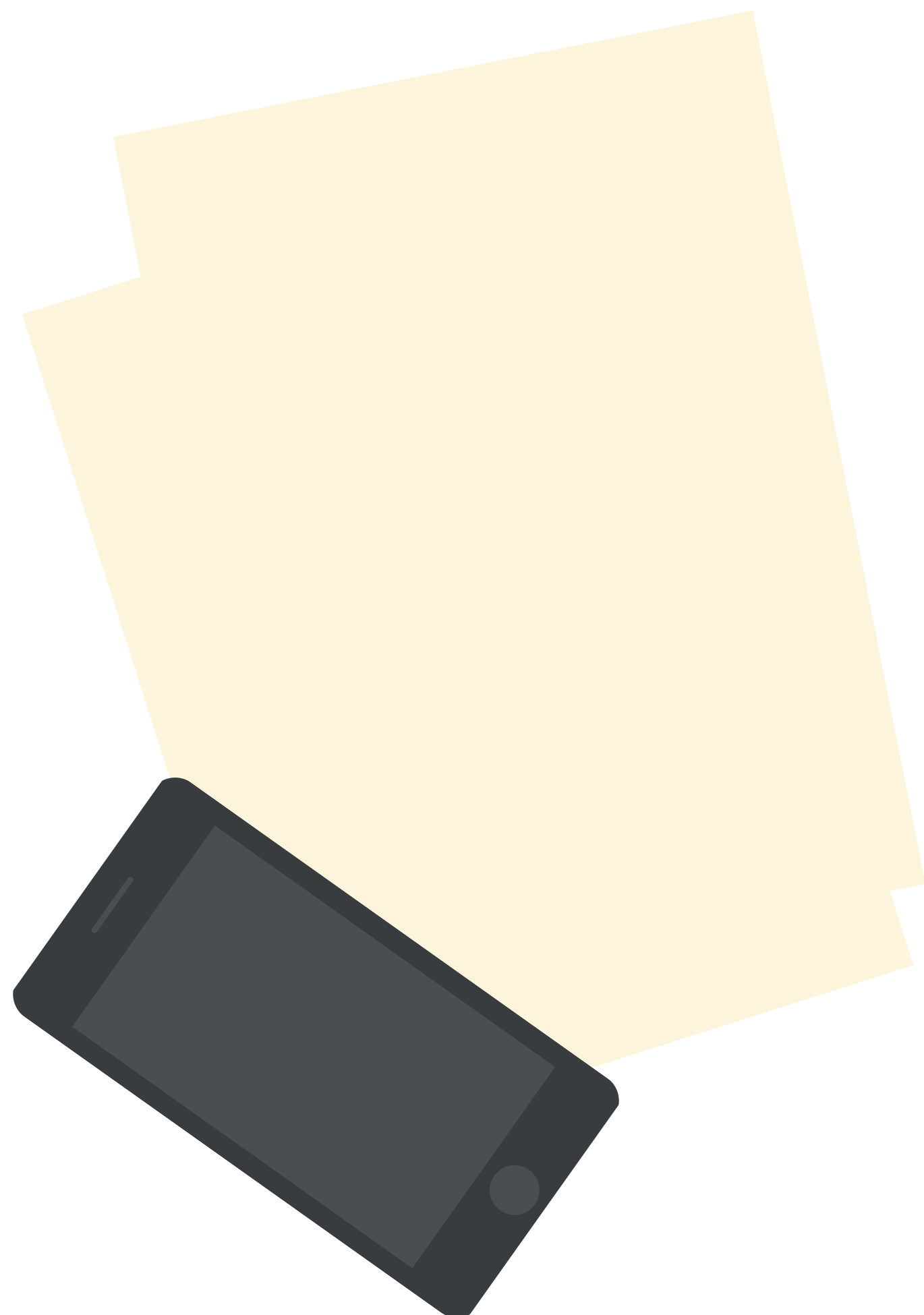




PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD TRABAJO EN CASA

DISFRUTAR EL TRABAJO EN
CASA EN ETAPA DE
AISLAMIENTO, PERO
ADEMÁS HACERLO DE LA
MANERA MÁS APROPIADA,
APLICANDO LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN, ES
FUNDAMENTAL PARA QUE LOS
TRABAJADORES PUEDAN
SENTIRSE TRANQUILOS Y
PRODUCTIVOS.



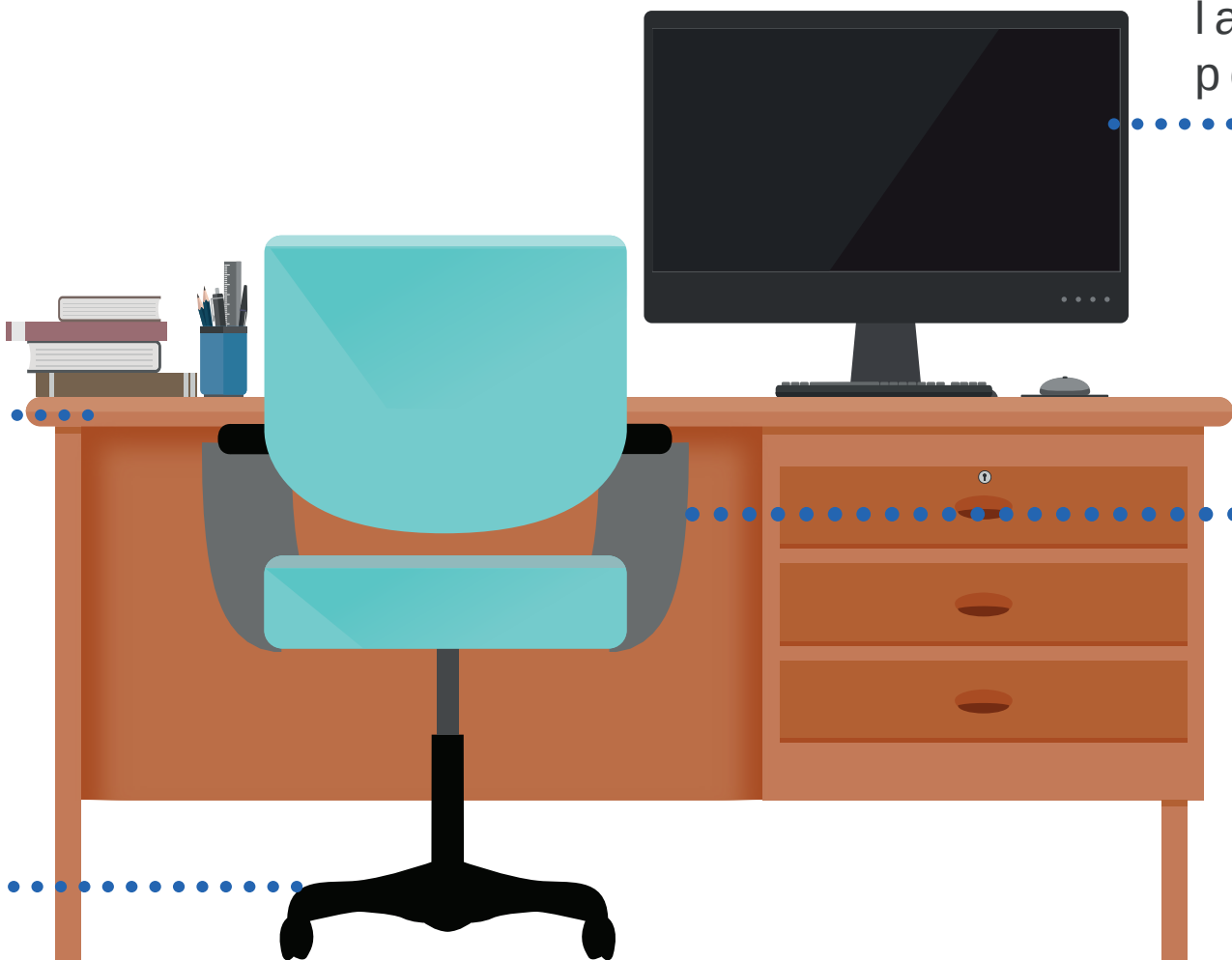
CONTENIDO

- CONSEJOS PARA UBICAR LOS ELEMENTOS EN TU PUESTO DE TRABAJO.
- RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR A TRABAJAR.
- PAUSAS SALUDABLES PARA HACER EN CASA.
- LAVADO DE MANOS Y MEDIDAS A CUMPLIR.
- DISTANCIAMIENTO FÍSICO.
- ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA PREVENCIÓN DEL COVID-19.
- MANEJO DEL TAPABOCAS.
- PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO.
- RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA.
- CONVIVENCIA CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO.
- MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO.

- CONSEJOS PARA UBICAR LOS ELEMENTOS EN TU PUESTO DE TRABAJO.

Apoya los antebrazos en la mesa, realizando un ángulo de 90° con el codo.

Procura que los pies siempre estén apoyados y formando un ángulo de 90° con la rodilla.



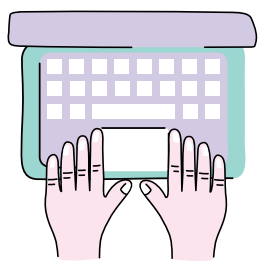
Ubica la pantalla a la misma altura de los ojos y procura que no esté ladeada, de manera que la cabeza permanezca en posición neutral.

Preferiblemente utiliza un asiento sin brazos; si los tiene, procura que estos no choquen contra la mesa.

- RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR A TRABAJAR



Empieza temprano: es importante tener una lista de tareas preparadas para cuando comiences la jornada.



Prepárate como si fueras para la oficina: alista tu jornada desde el día antes.



Estructura tu día como lo harías en la oficina: crear eventos personales y recordatorios para actuar. Esto evitará que pierdas el enfoque de trabajo.



Limita el uso de redes sociales. La facilidad de acceso y navegación de redes sociales puede ir en contra de tu productividad.



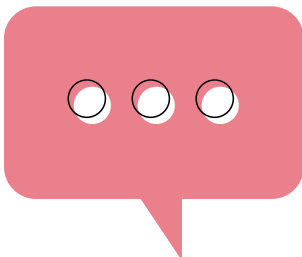
Comprométete a hacer más, es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales.



Planifica con anticipación tus tareas. Si bien es importante estar abiertos a hacer cambios en la agenda.



Si tienes compañía en tu casa o espacio de trabajo, debes dejar claro que respeten tu espacio y tiempo de actividad. Haz tiempos de descanso.



Comunícate con tus compañeros de trabajo a través de las plataformas tecnológicas acordadas.



Probablemente, la música instrumental te ayude a concentrarte más.



Al hacer uso del teléfono o al realizar vídeo llamadas es ideal que cuentes con manos libres.



Ponte una alarma al final del día que señale que tu jornada laboral acaba.

- PAUSAS SALUDABLES PARA HACER EN CASA.

Si por estos días tu casa se convirtió en oficina y haces trabajo remoto, recuerda incluir pausas saludables para conservar tu bienestar físico mental.

Se trata de breves momentos que extraes de tu actividad laboral con el fin de realizar una serie de movimientos y estiramientos para reactivar cuerpo y mente. Es importante que, cada dos horas, dediques 10 minutos para hacer algunos ejercicios cortos, hidratarte y retomar tu trabajo.

Las pausas saludables o activas te ayudan a reducir la tensión muscular, prevenir lesiones osteomusculares, disminuir el estrés y la sensación de cansancio, y mejorar la atención y la concentración. Todo esto se traduce en bienestar y mayor productividad.

1

Ponte cómodo, respira con lentitud y profundidad, conteniendo el aire por algunos segundos y soltándolo lentamente. Hazlo 10 veces.



2

Cierra los ojos y toma aire lentamente por la nariz, sintiendo cómo llega a tus pulmones. Sostenlo durante algunos segundos y exhala nuevamente, soltándolo por la nariz. Así despejarás tu mente por algunos minutos.

3

Inclina tu cuello lentamente hacia tu pecho y luego hacia atrás durante 15 segundos. Haz este mismo ejercicio hacia los lados.



4

Sube y baja los hombros durante 20 segundos. Luego hazlos girar 10 veces hacia adelante y 10 hacia atrás.

5

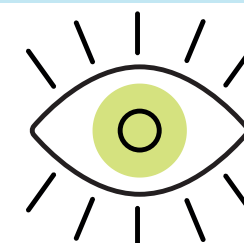
Pon las dedos entrelazados y las palmas hacia afuera, estira los brazos a la altura de los hombros.

6

Lleva una de tus manos a tocar la espalda y con la otra mano empuja el codo suavemente. Hazlo durante 15 segundos por cada lado.

7

Junta las palmas de tus manos, llévalas arriba y lentamente ve bajando hasta alcanzar las puntas de tus pies. Mantén la posición de 10 a 15 segundos.



8

Descansa tus ojos, parpadea lentamente y termina cerrando los ojos por 15 segundos.

9

Mueve los ojos de arriba hacia abajo y hacia los lados, de forma lenta, 6 veces en cada dirección.



10

Pon tu dedo índice en la punta de tu nariz y míralo fijamente durante 10 o 15 segundos.

- LAVADO DE MANOS Y MEDIDAS A CUMPLIR

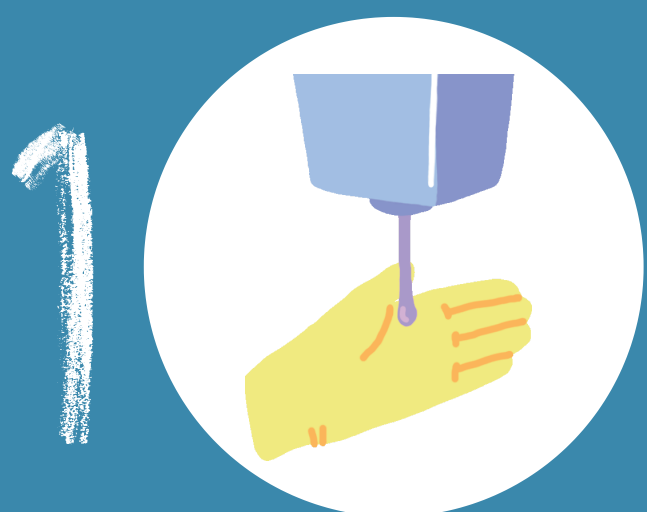
Todos los trabajadores en trabajo remoto deberán realizar lavado de manos, mínimo cada 3 horas, en donde el contacto con el jabón debe durar de 20 - 30 segundos.

Todos los trabajadores deberán realizar el protocolo de lavado de manos, con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.

La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias.

El alcohol glicerinado a utilizar, debe tener una concentración entre 60% y el 95%.

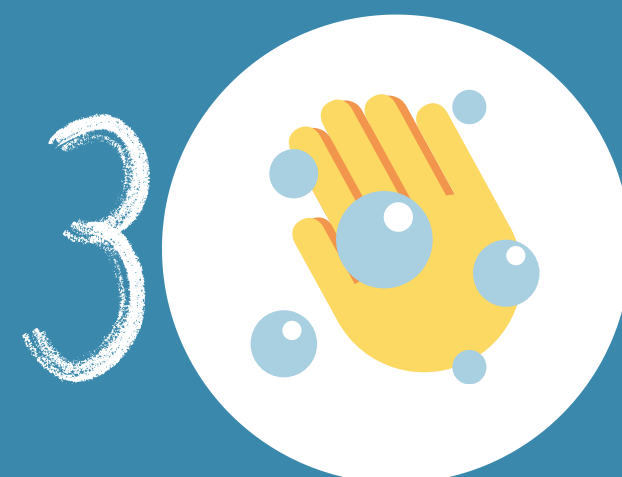
EL CORRECTO LAVADO DE MANOS



Moja tus manos y
agrega jabón



Frota las palmas de tus
manos



Frota también el dorso



Hazlo también entre tus
dedos



No olvides el
pulgar



Frota las uñas de tus
manos contra tus
palmas



Lava también las
muñecas



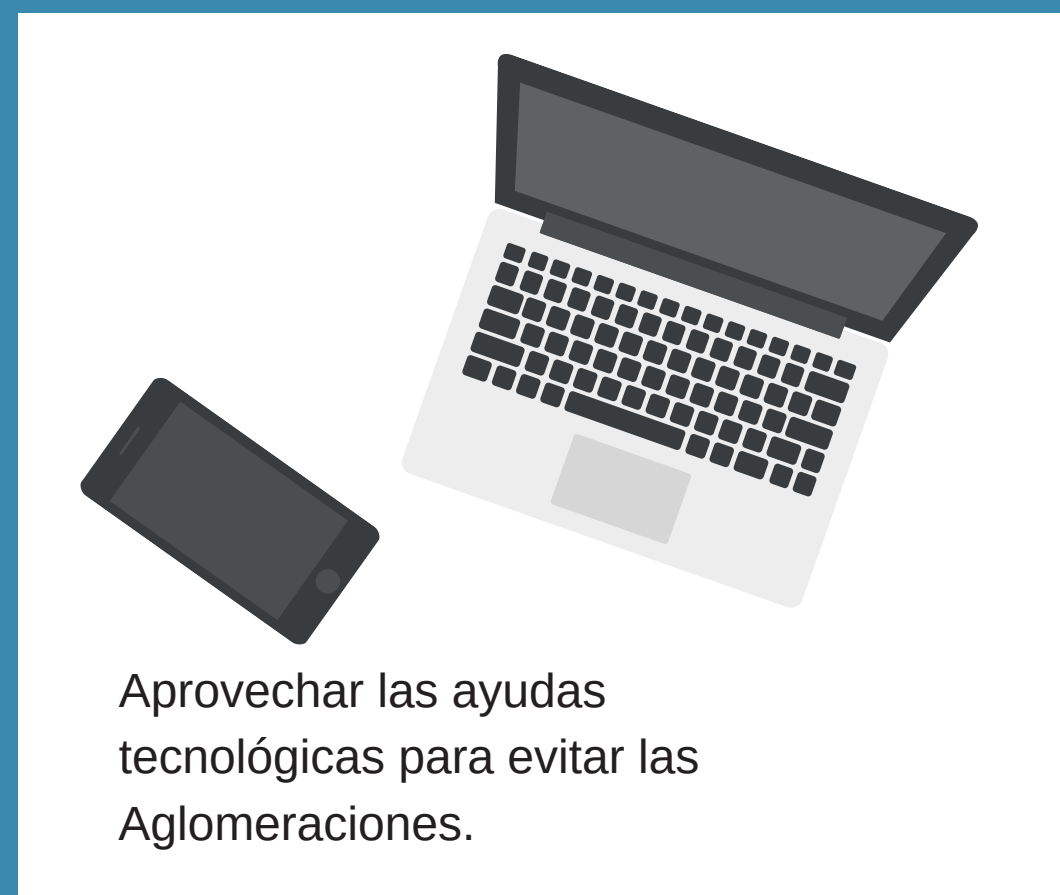
Enjuágatelas bien



Seca bien tus manos

- DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Para mantener el distanciamiento físico entre las personas fuera de su casa:



-ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA PREVENCIÓN DEL COVID-19.

El EPP (protección respiratoria) no desechables deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados en un área limpia y seca. Se debe recordar que son de uso personal.



Manejo del tapabocas

Uso del tapabocas obligatorio en áreas con afluencia masiva de personas.

El uso correcto de los tapabocas es fundamental para evitar el contagio; igualmente importante el retiro de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

Siempre debe realizar el lavado de manos antes y después de usar el tapabocas.

No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.

El tapabocas se debe mantener en su empaque original o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque, porque se pueden contaminar, romper o dañar.

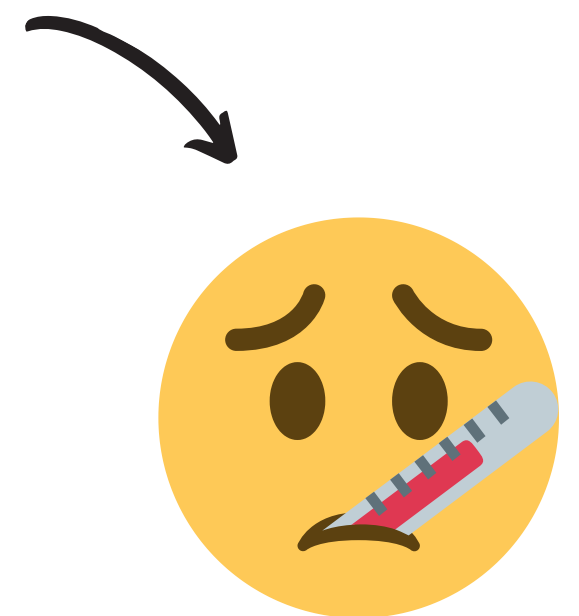
Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, escritorios equipos entre otros) por el riesgo de contaminarse.



- PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO.

Se tendrá información actualizada del estado de salud de cada trabajador a través de un proceso diario de monitoreo (vía Smartsheet) de síntomas y de control de temperatura (test autoreporte de condiciones de salud).

se establece un sistema de verificación en el que el trabajador diagnosticado con covid-19 deberá registrar todas las personas y lugares visitados, indicando: Fecha, lugar, nombre de personas o número de personas con las que ha tenido contacto, en los últimos 10 días.



- RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA

Al salir de la vivienda

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios.
- En casa debe usar tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que pertenecen al grupo de riesgo de contagio.



Al regresar a la vivienda

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripe en la casa, tanto la persona con síntomas de gripe como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.



- CONVIVENCIA CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO

Si el trabajador convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, (Diabetes, Enfermedad cardiovascular -Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular – ACV), VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, mal nutrición (obesidad y desnutrición), Fumadores o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

-Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.

-Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.

-Aumentar la ventilación del hogar.

-Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.

-Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

-Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.

-La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.

-Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.

-Lavar con regularidad fundas, sabanas, toallas, etc.

-Utilizar guantes para manipular la ropa, evitar sacudir la ropa no permitir el contacto de esa ropa con el cuerpo.

