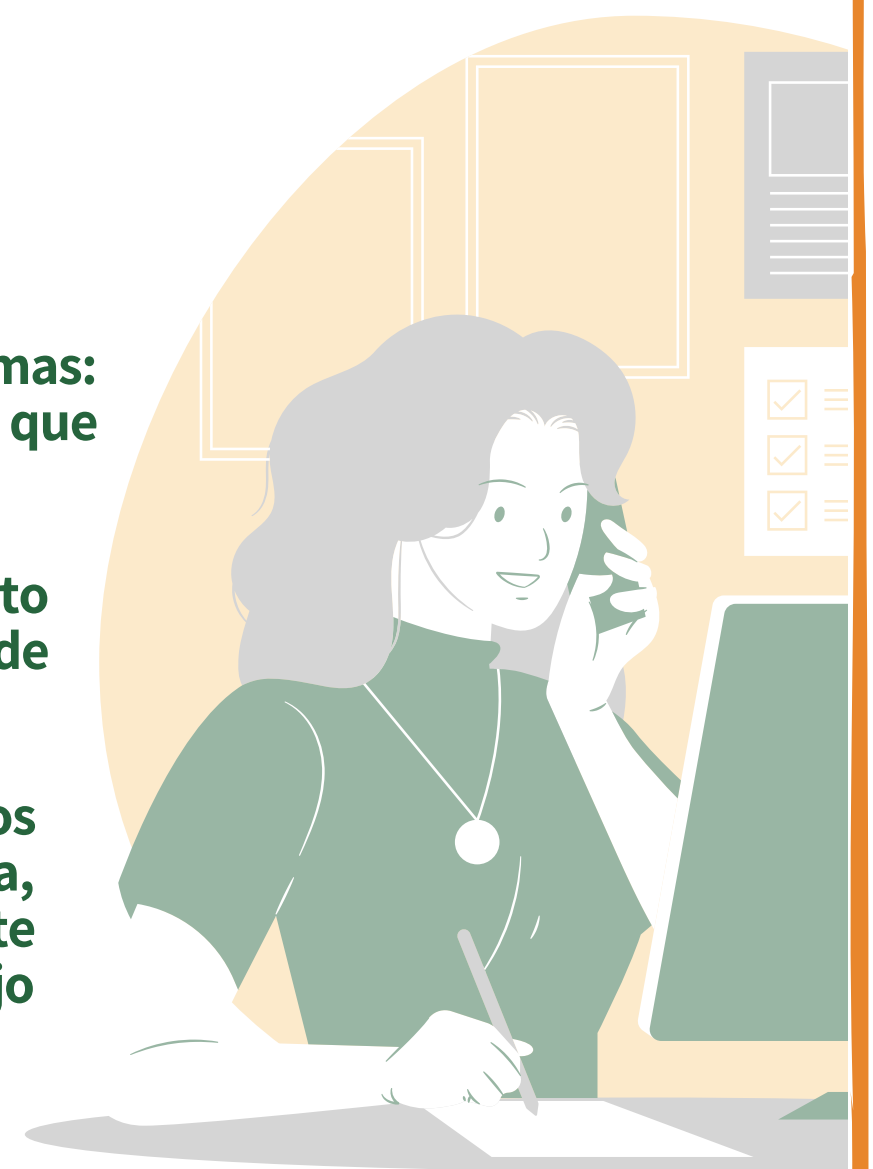


Protocolo PARA TRABAJO REMOTO EN CASA COVID-19



- ☆ Prepárese tanto física como emocionalmente para el inicio de labores.
- ☆ Elabore un plan para su día, donde tenga claro el horario de trabajo y los descansos (Que deben ser lo más cerca posible a la realidad dentro de la empresa).
- ☆ Establezca unos límites en cuanto al tiempo poco saludable que pasa delante de la pantalla.
- ☆ Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón, y séquelas preferiblemente con una toalla de papel desechable. Siga el protocolo de lavado de manos.
- ☆ Adopte medidas de higiene respiratoria, al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.
- ☆ Mantenga el distanciamiento social, Conserve al menos un metro de distancia con los demás, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden o tengan fiebre.
- ☆ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ☆ Manténgase hidratado tomando al menos cuatro vasos de agua al día.
- ☆ Organice unos horarios para la toma de alimentos.
- ☆ Solicite atención médica oportunamente cuando presente los síntomas: Siempre que tengas fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busques atención médica de inmediato.
- ☆ Mantenga el lugar de trabajo limpio, eliminando todo elemento innecesario y desinfectando todos los elementos que utilice (superficies de trabajo, teclado, mouse, pantalla, teléfono).
- ☆ Realice ejercicios de relajación y estiramientos (pausas activas) para todos sus segmentos corporales, haciendo énfasis en cuello, espalda, cintura, manos y ojos. En las tareas con elevada carga informativa, es conveniente realizar pausas regulares de 10 minutos después de dos horas de trabajo continuo.
- ☆ En la medida de las posibilidades, coloque las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz. Las ventanas deben estar cubiertas con cortina, persiana o películas, entre otros.
- ☆ Evitar utilizar extensiones eléctricas que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que pueden generar cortocircuito. Tampoco sobrecargue los conectores de energía.
- ☆ Al finalizar la jornada laboral o al desconectar cualquier equipo eléctrico, tome el enchufe y quítelo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.
- ☆ Mantenga en todo momento buenas relaciones con las personas que convive.
- ☆ No deje los Equipos o materiales de trabajo al acceso de mascotas o Niños pequeños, delimite sus áreas y materiales de trabajo.



LA PREVENCIÓN ESTÁ EN SUS MANOS