



## Recomendaciones para realizar **trabajo remoto en casa** como medida de seguridad y salud frente al Coronavirus (COVID-19)

De acuerdo con la emergencia de salud pública que enfrentamos a nivel nacional y mundial, les compartimos una serie de recomendaciones para abordar la contingencia, en la cual el trabajo remoto como medida para evitar la propagación del virus puede ser una alternativa valiosa para los centros de trabajo y así tener la posibilidad de continuar realizando las actividades habituales, disminuyendo el riesgo de contagio por Coronavirus.

Si realizas tus actividades laborales desde casa, de forma autónoma o suplementaria, te recomendamos aplicar las siguientes medidas:

### Lavado de manos

Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón, y sécalas preferiblemente con una toalla de papel desechable.

### Adopta medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Si utilizas el pañuelo, deséchalo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón.

Si tienes síntomas respiratorios (tos, estornudos, secreción nasal), utiliza mascarilla de protección nasal y bucal. De esta manera, evitarás contagiar a tu familia.



### Mantén el distanciamiento social

Conserva al menos un metro de distancia con los demás, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden o tengan fiebre. Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotas que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalar el virus.

### Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a tu cuerpo.



## Solicita atención médica oportunamente cuando presentes los síntomas

Siempre que tengas fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busques atención médica de inmediato. Comunícate con tu entidad de salud para recibir orientación telefónica inicialmente. Si los síntomas respiratorios persisten, te deben indicar dónde puedes recibir atención, ya que estos pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas y el Coronavirus (COVID-19) podría ser una de ellas.

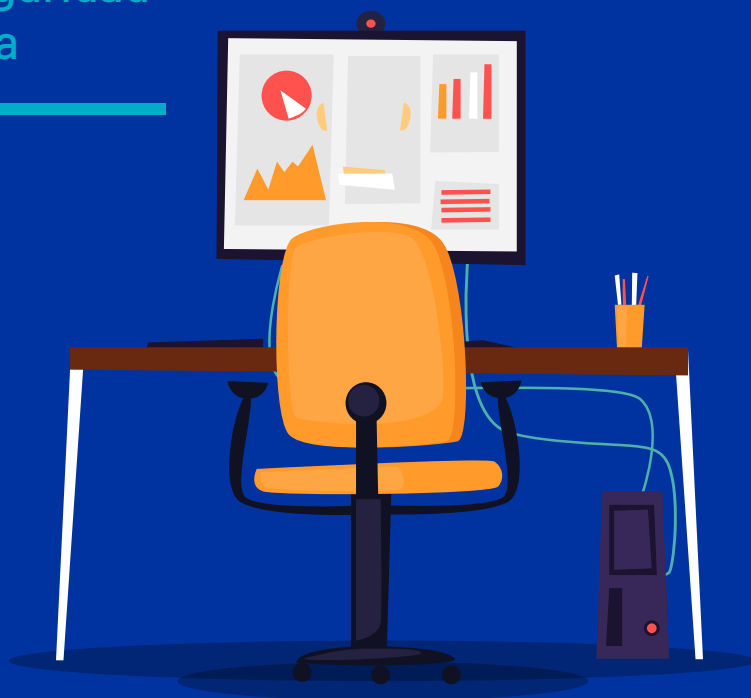


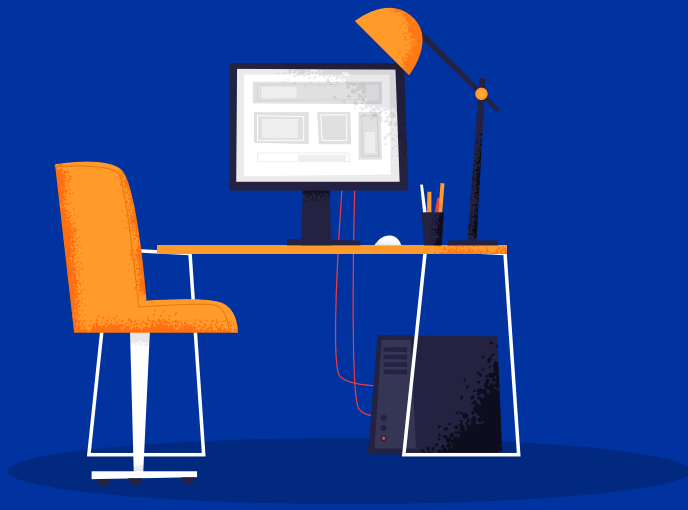
Es importante que, desde tu domicilio, exista un canal y una comunicación permanente con la empresa para tener información frente a cualquier novedad.

## Medidas complementarias de seguridad y salud para el trabajo desde casa

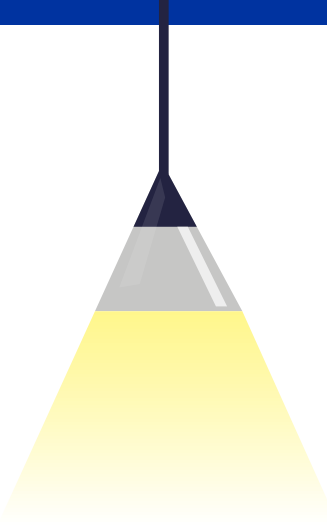
### Recomendaciones frente al riesgo locativo

- Conserva las zonas de paso o áreas de circulación libres de objetos o cualquier otro obstáculo para que te permita una entrada y salida ágil y segura al puesto de trabajo.
- Verifica el estado del piso del lugar donde se realiza la labor.





- Evita posponer el control de situaciones de riesgo como humedades en el piso, obstrucción de las áreas, iluminación insuficiente o deterioro de algún componente de la silla de trabajo.
- Mantén el lugar de trabajo limpio, eliminando todo elemento innecesario y desinfectando todos los elementos que utilices (superficies de trabajo, teclado, ratón, pantalla, teléfono).

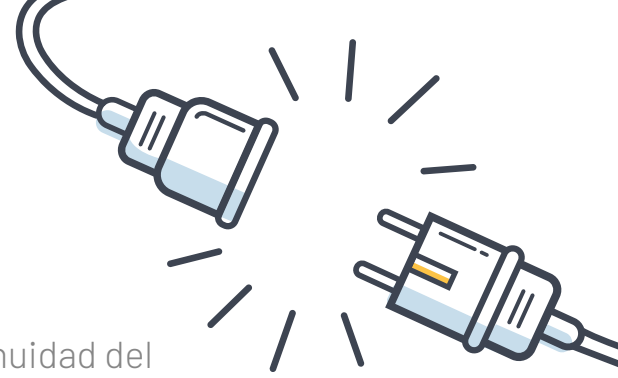


## Recomendaciones frente al riesgo ergonómico

- Utiliza una silla provista de cinco patas con ruedas y de altura regulable para desplazarte.
- Realiza ejercicios de relajación y estiramientos (pausas activas) para todos tus 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, coloca 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.

## Recomendaciones frente al riesgo eléctrico

- Evitar utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que pueden generar cortocircuito. Tampoco sobrecargues los conectores de energía.
- Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.
- Al finalizar la jornada laboral, o al desconectar cualquier equipo eléctrico, toma el enchufe y quítalo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.



No olvides consultar frecuentemente el sitio web del Ministerio de Salud, en el cual encontrarás medidas preventivas e información actual y general relacionada con el Coronavirus (COVID-19), así como nuestro sitio web [www.arlsura.com](http://www.arlsura.com), en el cual también contamos con información útil para la prevención y manejo del mismo.

