A close-up, side-profile shot of a worker wearing a light blue hard hat and safety glasses. The worker is looking towards a complex industrial machine with many pipes and components. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a sense of depth and focus on the worker's safety gear.

**Protección
asegurada.**



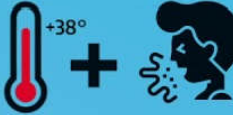

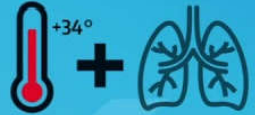
PROGRAMA DE CAPACITACION

RECOMENDACIONES ANTE COVID-19

Nuevo Coronavirus - COVID-19

- Produce una Enfermedad Respiratoria que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores)
- Se transmite por vía respiratoria (*nariz, ojos y boca*) cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

síntomas

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| fiebre y tos | fiebre y dolor de garganta | fiebre y dificultad para respirar |

o con dificultad para respirar

Si tienes alguno de éstos síntomas debes comunicarte a los siguientes números:
Provincia Bs. As: 148 - CABA: 107



Nuevo Coronavirus - COVID-19



- En Argentina, desde el 20 de marzo, todos debemos hacer "Aislamiento social preventivo y obligatorio", menos aquellos casos exceptuados (Decreto 297/2020), para evitar el avance del COVID-19; medida que se extenderá hasta el 26 de abril del presente año.



¿Cómo hacer Home Office en tiempos de Coronavirus?



- Durante la etapa de contingencia del coronavirus la vida productiva no debe parar, por ello debemos conocer algunas formas prácticas y seguras para hacerlo desde casa.

“SOMOS TODOS LIDERES TRABAJANDO DESDE CASA Y EN REMOTO”



RECOMENDACIONES ANTE COVID-19

CONSEJOS HOME OFFICE

- **QUITATE EL PIJAMA!** Empieza por disponerte en tu espacio creado para trabajar bañándote y vistiéndote (te quitará la tentación de volver a la cama)
- **CREA UN AMBIENTE SIN DISTRACCIONES:** Necesitas estar concentrado por lo que te sugerimos evitar tele o escuchar música fuerte.
- **BUENAS POSTURAS:** Busca una buena posición para trabajar, buena iluminación y un asiento cómodo que no genere molestias en la espalda
- **ESTABLECE HORARIOS:** Una rutina con horarios y objetivos bien delimitados para trabajar, comer, e incluso tomarte un break para ejercicios y distención.
- **AFINA DETALLES:** Cerciórate de tener lo que necesitas para trabajar, documentos una PC funcional, buena conexión a internet y comunicación.



ERGONOMIA y el distanciamiento social



EVITA DOLORES MUSCULARES
COLOCANDO SIEMPRE EL
MONITOR, EL TECLADO Y EL
MOUSE FRENTE A VOS.

- Disponer de un espacio adecuado, confortable, un lugar fijo, un asiento cómodo que permita mantener mi espalda derecha recordar cuales son las posturas de debemos evitar para no lesionarnos ni estresarnos en nuestro horario laboral.

RECUERDA: LOS TME (TRASTORNOS MUSCULO ESQUELETICOS) AFECTAN A 9 DE CADA 10 TELETRABAJADORES SEGÚN ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.



ERGONOMIA y el distanciamiento social

- **MONITOR:** El monitor de Laptop esta por debajo de lo recomendado por lo tanto se recomienda eleves la altura del mismo con algun suplemento como libros o una caja de zapatos hasta que el borde superior del monitor coincida con la altura de tus ojos.
- **PAUSAS ACTIVAS:** Las pausas activas son pequeñas rutinas de estiramiento que permiten relajar las zonas musculares que se van tensionando y que no damos cuenta de ello. Es importante que te estires, pares y camines, descansando la vista también.



POSTURAS FORZADAS: Estar atentos a nuestra postura tratando de no flexionar el cuello o la espalda, mantener la cabeza erguida, o flexionar el cuello lo mismo con la espalda y tronco. **DISTENDER LUEGO DE TERMINADO EL HORARIO HABITUAL DE TRABAJO**



Distanciamiento social

#QuédateEnCasa

RECOMENDACIONES ANTE COVID-19



Aunque no vayas a salir a ningún lado, no pases desapercibidos tus **hábitos de higiene**.



Come saludable, al estar en casa date tu tiempo para cocinar y disfrutar la comida.



Habla con otras personas, la soledad puede ser abrumadora.



Por último, recuerda **lavarte las manos** en repetidas ocasiones, **lavar y desinfectar lo que comes** y por supuesto **usar gel antibacterial**.



Ten en cuenta que:

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN NO ES LO MISMO

- ✓ Con la limpieza se elimina la suciedad y la desinfección disminuye el número de microorganismos responsables de enfermarnos. La desinfección no debe realizarse en superficies sucias.
- ✓ Desinfección de superficies:
Luego de la limpieza, con alcohol al 70% (7 partes de alcohol y 3 de agua) o lavandina comercial (2 cucharadas soperas en 1 litro), esta última debe enjuagarse si se aplica en lugares que estarán en contacto con alimentos.
- ✓ Desinfectá:
Con una solución de alcohol al 70% mediante un rociador dejando actuar unos minutos:
escritorios | picaportes | llaves | muebles | control remoto | teclas de luz | celulares | manos.



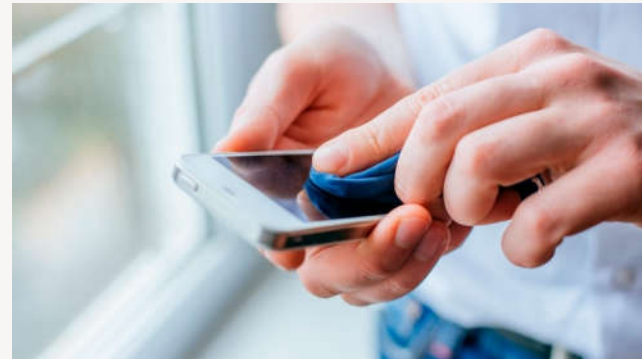
Recomendaciones de Higiene en Casa

RECOMENDACIONES ANTE COVID-19



- Mantén la higiene en tu lugar de trabajo, en tu casa!

- Limpia y desinfecta todos los elementos que manipulas a diario



#QuédateEnCasa



PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA

RECOMENDACIONES ANTE COVID-19

- 

Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
- 

Recógete el pelo, no lles ares, pulseras, o anillos.
Te tocaras menos la cara.
- 

Si tienes mascarilla, pónetela al final, justo antes de salir.
- 

Intenta no usar el transporte público.
- 

Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
- 

LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
- 

Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.
- 

Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire
- 

Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
- 

Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
- 

No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- 

Mantente a distancia de la gente.

#QuédateEnCasa



PROTOCOLO DE INGRESO A CASA

RECOMENDACIONES ANTE COVID-19

| | | | |
|---|---|----|---|
| 1 |  <p>Al volver a casa, intenta no tocar nada.</p> | 2 |  <p>Quitate los zapatos.</p> |
| 3 |  <p>Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.</p> | 4 |  <p>Con lejía, recomendable a más de 60°. Quitate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.</p> |
| 5 |  <p>Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.</p> | 6 |  <p>Manos, muñecas, cara, cuello, etc°. Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.</p> |
| 7 |  <p>Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.</p> | 8 |  <p>Preparar la lejía .20 ml por litro de agua. No olvides utilizar guantes Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.</p> |
| 9 |  <p>Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.</p> | 10 |  <p>Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.</p> |

#QuédateEnCasa





GRACIAS