ist

tu mutualidad!

Colegio Bicentenario
Padre Alberto Hurtado

Recomendaciones preventivas para trabajadores

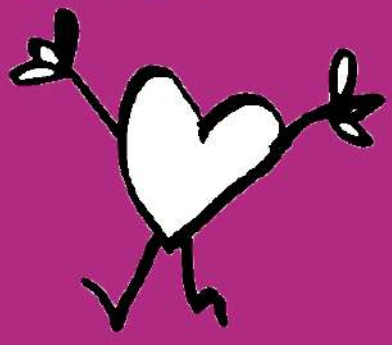
Coronavirus COVID-19

la Vida al Centro!

En esta emergencia sanitaria provocada por el Coronavirus COVID-19, es posible que las rutinas de todos nosotros cambien, tanto en nuestra casa, en el trabajo, así como en los medios de transporte.

Dado esto, te dejamos las siguientes medidas preventivas para proteger tu salud y hacerle frente a esta emergencia sanitaria.

¡Sigue las siguientes recomendaciones!



La Vida al Centro!

Preparación antes de salir de casa

- Planifica tu jornada. En la medida de lo posible, iníciala un poco antes, para evitar contratiempos.
- Haz un chequeo de tu salud física, en caso de que identifiques cursar síntomas compatibles con el COVID-19, informa de esto a tu jefatura.
- Cuida tu higiene personal.
- Al desayuno, limpia previamente las superficies y luego lávalas con detergente lavaloza.
- Ventila las distintas habitaciones de tu hogar.
- Acuerden y pongan en común con todos los integrantes de tu casa las actividades que realizarán durante el día.
- Planifica el trayecto a tu trabajo e identifica instancias de mayor posibilidad de contagio para tomar las precauciones correspondientes.
- Verifica llevar contigo alcohol gel y todos los implementos necesarios para ir a tu trabajo. También puedes llevar jabón y lavar tus manos en lugares con agua potable disponible.

¡La Vida al Centro!

Durante el trayecto

- Evita todo lo posible acercarte a aglomeraciones de personas.
- Mantén lo más que puedas la distancia social. La sugerencia es mantener con otros al menos 1 metro de distancia.
- Evita tocar con tus manos a otros y superficies tales como pasamanos, puertas, asientos de transporte y manillas. Si no es posible, puedes usar tu mano no dominante para ello.
- Evita tocar tu rostro, si no puedes evitarlo, hazlo con un pañuelo desechable y bótalo en algún basurero.
- Si es posible, coordínate con compañeros para compartir vehículo.
- Si estornudas o toses, tapa tu nariz y boca con el antebrazo.
- Puedes utilizar alcohol gel antes y después del transporte.

¡La Vida al Centro!

En tu lugar de trabajo

- Saluda a tus compañeros manteniendo la distancia social, sin contacto físico.
- Lava constantemente tus manos (Al llegar, antes de comer, después de comer, luego de ir al baño, etc.)
- Mantén limpio y desinfectadas las superficies de trabajo.
- Comparte con tu jefatura y compañeros inquietudes respecto a lo que están viviendo.
- Mantén todo lo que puedas la distancia social de al menos 1 metro con tus compañeros de trabajo.
- Utiliza los equipos de protección personal que facilita tu empresa.
- Si estas en algún escritorio o mesa que es compartida, acuerda con tu compañero respetar dicha distancia.
- En la medida de lo posible, comparte con tus compañeros la importancia de sus labores y promueve que en los tiempos de descanso conversen de cosas de interés mutuo. El buen humor siempre es una buena ayuda.

¡La Vida al Centro!

En el regreso a casa

Sigue las mismas recomendaciones que para ir a tu trabajo, pero además:

- Procura que tu vuelta a casa sea de forma directa, no te expongas en visitar otros lugares si no es estrictamente necesario.
- Presta atención a los objetos, superficies y personas con las que interactúas en tu retorno al hogar.
- Toma las medidas preventivas para evitar el contagio en el medio de transporte que utilices.
- Lávate las manos al llegar a tu casa.

¡La Vida al Centro!

Al finalizar tu jornada

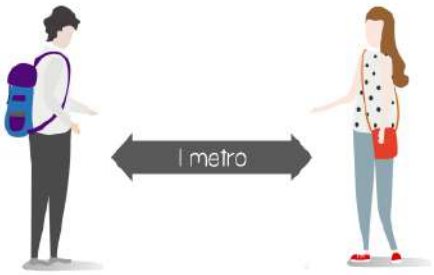
- Define un horario y tiempo máximo para informarte (Ej. 30 minutos). Procura utilizar fuentes confiables.
- Comparte con familiares y amigos, en caso de que vivas solo, puedes utilizar medios digitales como teléfono, videollamadas u otros para mantener el contacto.
- Realiza alguna afición o alguna actividad que disfrutes.
- Haz actividad física en tu hogar, no necesitas grandes implementos... sólo motivación!
- Procura descansar y alimentarte saludablemente.
- Una actitud positiva siempre ayuda. Tómate un momento y escribe 3 cosas buenas que agradeces de tu día.

La Vida al Centro!

Recuerda que las medidas más efectivas son:

- Lavado frecuente de manos con jabón por 20 segundos o con alcohol gel (No ambos).

- Distancia social de al menos 1 metro.



- Evitar salir de casa si no es necesario.

- El uso de mascarillas sólo se recomienda para personal de salud, en personas contagiadas o que asistan a éstas.

¡La Vida al Centro!

Te invitamos a poner en práctica estas medidas y a promover el **cuidado mutuo**

¡La Vida al Centro!