

7 pasos para trabajar seguro desde el hogar

“Teletrabajo”

tu oficina
está donde
tú estás,

Tu protección, también.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA Colmena Seguros S.A. DEL COLOMBIA



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

En **Colmena Seguros** te brindamos una guía práctica con algunas recomendaciones para que conviertas tu hogar en un lugar más seguro.

- 1 Mantén ordenado y limpio tu lugar de trabajo
- 2 Prepárate en caso de una emergencia
- 3 Adopta una buena postura al trabajar
- 4 Maneja adecuadamente tus herramientas de trabajo
- 5 Recarga energía y haz una pausa activa
- 6 Adopta estilos de vida y trabajo saludables
- 7 Descubre nuestro kit de prevención

1

Mantén ordenado y limpio tu lugar de trabajo

¿Tu lugar de trabajo se encuentra ordenado?

Ordenar tu lugar de trabajo aumenta tu espacio disponible y reduce el riesgo de accidentes.

Uso inadecuado



Sigue algunas recomendaciones para mantener ordenado tu lugar de trabajo:

- ✓ Determina un lugar para ubicar las cosas necesarias y lleva todas las cosas innecesarias a su respectivo lugar.
- ✓ Antes de terminar tu jornada laboral recoge todas tus herramientas y material de trabajo.
- ✓ Ubica los recipientes necesarios para la disposición de basuras.
- ✓ Evita la contaminación visual en tu lugar de trabajo.
- ✓ Evita la acumulación de residuos de alimentos o generados por el trabajo en tu espacio laboral.

Uso adecuado



¿Tu lugar de trabajo está seguro y libre de obstáculos?

Sigue estas recomendaciones para un almacenamiento adecuado:

- 1 Determina un lugar para almacenar cada uno de los materiales y herramientas que necesitas o residuos que se generan por tu trabajo.
- 2 Almacena tus materiales y herramientas de trabajo considerando la forma, el tipo y el volumen.
- 3 Demarca y señaliza los lugares de almacenamiento.
- 4 Determina un lugar especial, bien ventilado y libre de fuentes de calor para los productos inflamables (pinturas, solventes, aceites).
- 5 Determina un momento del día para eliminar la suciedad de tu área de trabajo incluyendo máquinas y equipos.



Permanece siempre atento

Si tienes escaleras, ilumínalas bien y despéjalas de elementos que puedan obstaculizar el paso; sube y baja de a un escalón por vez y evita el ascenso o descenso con objetos pesados o de gran tamaño que te dificulten la visibilidad y/o equilibrio.

No utilices muebles, sillas o escritorios para realizar trabajos en altura. Solicita ayuda de personas con la competencia necesaria para realizar este tipo de labores.



Evita correr, especialmente en pisos encerados o cuando lleves objetos filosos, botellas o elementos punzantes.

Instala goma antideslizante en lugares resbaladizos como bañeras, duchas y escaleras.

Ten siempre cerca accesorios de seguridad como guantes, cintas aislantes, cuerdas, linternas, mallas y un botiquín de primeros auxilios para cualquier imprevisto.

Prepárate en caso de una emergencia

Las emergencias se presentan sin previo aviso, parte de nuestra protección consiste en estar preparados

Cómo actuar en caso de sismo o terremoto.

Antes

En casa: con la ayuda de un experto, verifica si la edificación puede resistir un terremoto. Si no es así, lleva a cabo los reforzamientos que estén a tu alcance.



Haz de tu hogar un lugar seguro



Identifica las salidas



Prepara tu kit de emergencias

Durante

Protegerse antes que todo:

- Ubícate en el sitio que previamente hayas identificado como el más seguro de tu vivienda o lugar de trabajo.
- Cúbrete bajo un escritorio o mesa fuerte y de ser posible en posición fetal.
- Evita acercarte a las paredes exteriores o a las ventanas del lugar donde te encuentras.
- Ventanas, fachadas, escaleras y detalles arquitectónicos son los primeros en caer. Espera a que pase el sismo para iniciar la evaluación del lugar.



Protégete

Después



Verifica

Evalúa y actúa:

- Cuando pase el terremoto, verifica tu estado de salud y el de las personas que te acompañan.
- Haz una inspección general de la estructura.
- Desconecta la electricidad y cierra las llaves de paso del agua y del gas para evitar fugas que puedan generar inundaciones e incendios.
- Activa tu plan de emergencias y dirígete a un lugar seguro.
- Debes estar alerta porque pueden ocurrir réplicas del temblor.

3

Adopta una buena postura al trabajar

Adoptar una postura correcta nos permitirá trabajar de mejor forma

Computador

Ubica la pantalla completamente de frente, de tal manera que la parte superior de la pantalla se ubique a la misma altura de tus ojos. La distancia recomendada entre tus ojos y la pantalla del computador debe estar entre 45 y 70 cm.



Teclado y mouse



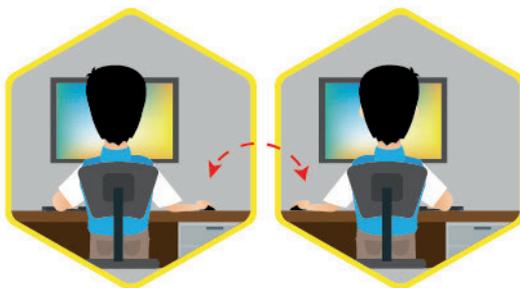
Maneja el teclado y el mouse a una misma altura y distancia, sobre la superficie de tu puesto de trabajo; deja un espacio mínimo de 10 cm entre el borde del escritorio y el borde externo del teclado para facilitar posturas neutras en miembros superiores.

Mantén un ángulo cercano a los 90° entre el brazo y el antebrazo; conserva posturas neutras en las articulaciones de las muñecas.



No utilices el teclado con la pendiente demasiado inclinada: mantén los soportes del teclado abajo y las muñecas alineadas con respecto a los antebrazos.

Utiliza el mouse alternadamente en la mano derecha e izquierda. Evita sobrecargar la mano derecha por el uso intensivo del teclado numérico y el mouse. Ubica tu teléfono al lado contrario del mouse.



Evita la hiperextensión del brazo: utiliza el mouse en el mismo plano y al costado del teclado.

Silla



Mantén el asiento a una altura en donde puedas ubicar los muslos horizontalmente y tus pies se apoyen directamente sobre el piso, permitiendo un ángulo mayor de 90° entre los muslos y las piernas. Mantén un buen apoyo lumbar durante la jornada laboral.

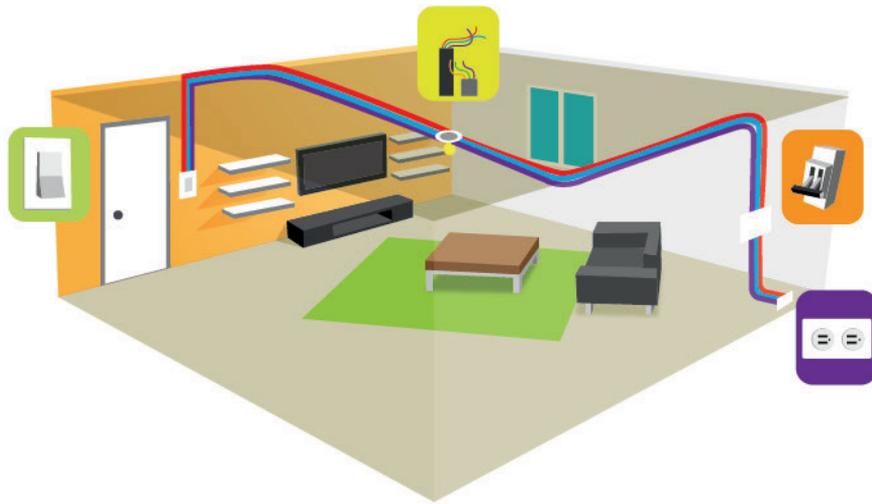
Descansapiés



Se recomienda la implementación de apoyapiés a los trabajadores que no apoyan los pies directamente en el piso, permitiendo un ángulo de 90° entre muslos y piernas.

Protégete ante el riesgo eléctrico

Cables



Es importante que estés al tanto de los principales riesgos eléctricos que se producen en el hogar y así evitar posibles lesiones.

- ✓ Organiza y agrupa de forma adecuada los cables de los equipos eléctricos.
- ✓ Evita utilizar aparatos eléctricos que estén húmedos o manipularlos con las manos húmedas.
- ✓ No cambies lámparas sin desenchufar el aparato eléctrico.
- ✓ No desenchufes aparatos eléctricos tirando del cable.
- ✓ Protege los tomacorrientes con tapas que puedes comprar en cualquier ferretería.

Haz una pausa activa

Pausa activa

1

Cada 2 horas practica tu pausa activa. Ésta tiene una duración de 1 a 2 minutos. Realiza esta secuencia sin detenerte. Repite cada ejercicio 5 veces.



1. Gira la cabeza



2. Rota hombros atrás y adelante



3. Brazos arriba



4. Dobra y estira la espalda



5. Realiza círculos con los pies

Realiza cada 2 horas tu pausa activa. Ésta tiene una duración de 1 a 2 minutos. Realiza esta secuencia sin detenerte. Repite cada ejercicio 5 veces.



1. Brazos arriba y abajo



2. Estira la palma de la mano 20 seg.



3. Estira el dorso de la mano 20 seg.



4. Brazos a los lados



5. Dobla las piernas

Recomendaciones

Realiza micro pausas de descanso. Alterna la postura sentado y de pie. Procura realizar desplazamientos cortos. Incorpora a tu vida hábitos de actividad física, recreativa y de autocuidado.

Adopta estilos de vida y trabajo saludables

Adoptar estilos de vida y trabajo saludables nos permitirá alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social de una manera integral y por ende mejorar nuestra calidad de vida.

¿Qué son estilos de vida saludables?



Son hábitos y costumbres que adoptamos en nuestra vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud.

¿Qué son estilos de trabajo saludables?



Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que nuestro trabajo se realice en un ambiente adecuado, con condiciones seguras que permiten el desarrollo y bienestar laboral.

7

Descubre nuestro kit de prevención



Ingresa a www.colmenaseguros.com
y haz clic en Gestión del Conocimiento para conocer
más herramientas de prevención.



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559

Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

Síguenos en:

