

 Ministerio del Medio Ambiente <b>CHILE LO HACEMOS TODOS</b> Gobierno de Chile	<b>REGISTRO INDUCCIÓN:          TRABAJO A DISTANCIA          PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b>	 <b>CORONAVIRUS</b> COVID-19	
	Subsecretaría del Medio Ambiente	<b>VERSIÓN</b>	<b>01</b>
		<b>FECHA</b>	<b>06/2020</b>

**TEMAS: “MEDIDAS PREVENTIVAS POR TRABAJO A DISTANCIA PRODUCTO DE PANDEMIA CORONAVIRUS (COVID-19)”.**

1. Obligación legal, establecida en el Decreto Supremo N.º 40, “Obligación de Informar los Riesgos Laborales” sobre Trabajo a distancia por exposición a contagio de Coronavirus COVID-19.
2. Responsabilidad de los funcionarios/as y compromisos de realizar labores de forma segura.
3. Riesgos relevantes, sus consecuencias y los métodos correctos de trabajo para disminuir probabilidades de exposición a accidentes del trabajo y/o enfermedades profesionales.

RIESGOS	CONSECUENCIAS	MÉTODO CORRECTO DE TRABAJO
Trastornos Musculo esqueléticos.	Fatiga muscular	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Disponer de una superficie de trabajo, preferentemente una mesa o escritorio.</li> <li>– Contar con una silla adecuada, revisar que esté en buenas condiciones y sin componentes sueltos para evitar caídas.</li> <li>– En lo posible, en caso de que la altura no permita llegar al suelo, recomendamos contar con apoya pies. Puedes utilizar una caja.</li> <li>– Si es posible, regular la altura de la pantalla para evitar sobrecarga de columna cervical. La parte superior de esta debe quedar a la altura de los ojos.</li> <li>– Si cuenta con notebook, lo ideal es utilizarlo con un alza notebook o algún elemento que permita elevar la altura, más teclado y mouse de uso periférico.</li> <li>– Si no cuentas con las condiciones para adaptar tu estación de trabajo, considera pausas más frecuentes y contacte directamente con el Departamento de Bienestar.</li> </ul>
Molestias oculares.	Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preferir iluminación natural. Si no es suficiente, complementar con luz artificial clara.</li> <li>– Ubicar la pantalla del computador perpendicular a la luz directa para evitar deslumbramientos y reflejos.</li> <li>– Implementar el puesto de trabajo en una ubicación donde sus ojos no queden situados frente a ventanas o puntos de luz artificial que puedan producir reflejos molestos.</li> </ul>
Exposición a riesgo psicosocial general.	Distrés, miedo, desmotivación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En conjunto con el Mutual de Seguridad se pone a disposición el Fono de apoyo emocional 22 497 2053, el cual es totalmente gratuito y confidencial.</li> <li>– Asistir a conversatorios organizados</li> <li>– Comunicarse por plataformas digitales con el Departamento de Bienestar.</li> <li>– En caso de conductas de acoso o maltrato, ceñirse a lo estipulado en el “Procedimiento de Denuncia, investigación y Sanción del Maltrato, Acoso Laboral y sexual”, de la Subsecretaría del Medio Ambiente.</li> </ul>
Sobrecarga psicológica.	Sintomatología física asociada al estrés y fatiga mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respetar los horarios de trabajo previamente establecidos. Casos especiales deben ser tratados por Jefatura Directa.</li> <li>– Planifica día a día tus actividades</li> <li>– Programar pausas y horario de almuerzo, desconectándose del trabajo durante esos períodos.</li> </ul>

Este documento debe ser firmado y enviado a su Jefatura Directa y/o Encargado/a DAF regional, quien deberá remitirlo a través de medios digitales al Departamento de Bienestar.

 <p>Ministerio del Medio Ambiente <b>CHILE LO HACEMOS TODOS</b> Gobierno de Chile</p>	<p align="center"><b>REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b></p> <p align="center">Subsecretaría del Medio Ambiente</p>	 <b>PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19</b>
		<p><b>VERSIÓN</b>      <b>01</b></p> <p><b>FECHA</b>        <b>06/2020</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ejercicios de concentración. (Anexo 1. Tómate un descanso)</li> <li>- Al finalizar la jornada recoger o apagar el equipo y guarda todos los materiales utilizados; no los dejes a la vista.</li> <li>- Cambia de actividad.</li> </ul>
Doble presencia	Sintomatología física asociada al estrés y fatiga mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concilia reglas de horarios para compartir en familia.</li> <li>- Si viven niños en la casa, definir horarios de trabajo en que los niños estén realizando actividades asignadas (lectura, tareas, limpieza de casa, actividad física, etc.)</li> <li>- En caso de utilizar tu comedor para realizar labores, rededora la mesa antes de comer: coloca mantel, flores, centros de mesa, etc. De esta forma, evitaremos asociarla con nuestro lugar de trabajo.</li> <li>- Al terminar la jornada, evita volver a conectarte a menos que sea estrictamente necesario.</li> </ul>
Riesgos biológicos.	Infecciones respiratorias	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ventilar adecuadamente espacios de trabajo.</li> <li>- Evitar contacto directo con personas enfermas.</li> <li>- Cumplir con las recomendaciones e instrucciones emanadas por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile.</li> </ul>
Exposición a movimientos repetitivos (uso de teclado y mouse)	Fatiga muscular	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer pausas periódicas que permitan descansar y recuperarse de las tensiones.</li> <li>- Realizar ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular. (Anexo 2. Pausas saludables)</li> <li>- Realizar las tareas evitando posturas incómodas.</li> <li>- Ajustar la silla de manera adecuada.</li> </ul>
Caída en mismo nivel y/o distinto nivel.	Contusiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar calzado cómodo y seguro.</li> <li>- Limpiar los líquidos u elementos resbalosos que caigan al suelo.</li> <li>- No dejar obstáculos en pasillos.</li> <li>- Si utilizará escaleras, ocupar pasamanos.</li> <li>- Organizar el cableado eléctrico y telefónico.</li> <li>- No reclinar hacia atrás la silla de trabajo.</li> <li>- No correr por pasillos o escaleras.</li> <li>- Siempre mantener la vista en el camino, evitando utilizar el celular mientras lo hace.</li> </ul>
Sustancias químicas en alimentación	Intoxicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumplir el RIHS respecto al consumo de alcohol y drogas.</li> <li>- Consumir alimentos en buen estado, chequeando fecha de vencimiento.</li> <li>- Si desinfecto sus alimentos, procure enjuagar de forma correcta.</li> </ul>
Exposición a fuego y objetos calientes.	Quemaduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipular objetos calientes como estufas, hervidores de manera segura.</li> <li>- Evitar trabajar con líquidos calientes cerca de estación de trabajo.</li> </ul>
Contactos con energía eléctrica.	Electrocución	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No usar enchufes, cableado ni equipos que se encuentren en mal estado.</li> <li>- Compruebe el buen estado del cableado para evitar</li> </ul>

Este documento debe ser firmado y enviado a su Jefatura Directa y/o Encargado/a DAF regional, quien deberá remitirlo a través de medios digitales al Departamento de Bienestar.

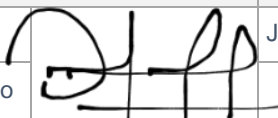
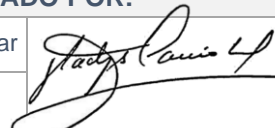
 Ministerio del Medio Ambiente <b>CHILE LO HACEMOS TODOS</b> Gobierno de Chile	<b>REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b>		 PLAN DE ACCIÓN <b>CORONAVIRUS</b> COVID-19	
	Subsecretaría del Medio Ambiente		<b>VERSIÓN</b>	<b>01</b>
		<b>FECHA</b>		<b>06/2020</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– un cortocircuito.</li> <li>– Es primordial el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas del hogar y del puesto de trabajo.</li> <li>– Si requiere desenchufar cualquier equipo, evite halar el cable.</li> <li>– No utilizar extensiones no certificadas.</li> <li>– Evitar sobrecargar los enchufes y extensiones. El cableado de equipos debe encontrarse debidamente organizado y no debe atravesar zonas de paso, interferir con cajones, puertas, partes sobresalientes del escritorio o su cuerpo.</li> <li>– Asegúrese que los enchufes tengan polo a tierra.</li> <li>– No manipular equipos que tengan electricidad con las manos mojadas.</li> <li>– Desconectar inmediatamente el suministro de energía en caso de corto circuitos.</li> <li>– No usar enchufes ni equipos que se encuentren en mal estado.</li> <li>– No elaborar conexiones eléctricas hechas.</li> </ul>
Sismo	Contusiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No perder la calma.</li> <li>– Suspender la actividad que esté desarrollando.</li> <li>– Alejarse de ventanas, estanterías, cables de luz o eléctricos, enchufes, y objetos que puedan caer.</li> <li>– Identificar los lugares más seguros: una esquina o un corredor o algún elemento que pueda soportar la caída de objetos, al lado de columnas, muros y marcos de puertas (siempre y cuando no tengan objetos colgados como, cuadros pesados).</li> <li>– No abandonar la vivienda mientras dure el sismo.</li> <li>– Procurar mantener a la mano una linterna anti chispa y algún sistema de comunicación.</li> <li>– <b>DESPUÉS DEL SISMO</b></li> <li>– Desconectar los equipos eléctricos y electrónicos. Apagar las luces.</li> <li>– No correr.</li> <li>– Tratar de salir utilizando las rutas de evacuación.</li> <li>– Dirigirse a alguno de los puntos de reunión.</li> <li>– Ayudar a quien lo necesite.</li> <li>– Si se ha interrumpido el sistema eléctrico, no tratar de reactivar equipos hasta que se haya revisado el sistema.</li> <li>– Si son evidentes los daños a techos, paredes, columnas, etc., abandonar el lugar donde está teletrabajando.</li> <li>– Si durante la evacuación sucede una réplica del temblor y se encuentra en una edificación de varios pisos, detenerse mientras dura y una vez finalizado, continuar avanzando hasta el siguiente corredor.</li> <li>– No se debe regresar sin autorización previa de una autoridad o de los equipos de emergencia, en el caso existan en la comunidad.</li> </ul>

Este documento debe ser firmado y enviado a su Jefatura Directa y/o Encargado/a DAF regional, quien deberá remitirlo a través de medios digitales al Departamento de Bienestar.

 <p>Ministerio del Medio Ambiente CHILE LO HACEMOS TODOS Gobierno de Chile</p>	<b>REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b>	 <p>PLAN DE ACCIÓN <b>CORONAVIRUS</b> COVID-19</p>
	Subsecretaría del Medio Ambiente	<b>VERSIÓN</b> 01 <b>FECHA</b> 06/2020

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez ubicados en un lugar seguro, si existe alguna persona con lesiones, llamar al 131 SAPU o llevar por sus propios medios a centro asistencial de salud.</li> </ul>
Incendio	Quemaduras	<p><b>PREVENCIÓN DE INCENDIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Impedir la presencia simultánea de materiales combustibles y focos de ignición.</li> <li>Mantener el orden y la limpieza en los sitios de trabajo.</li> <li>Evitar acumular materiales combustibles innecesarios y en especial alrededor de los equipos eléctricos o parte inferior de las escaleras o vías de evacuación.</li> <li>Si es necesario conectar varios equipos eléctricos un mismo enchufe, se recomienda consultar a personal competente (SEC) para garantizar la seguridad de la instalación.</li> <li>Si se aprecian anomalías en las instalaciones eléctricas o en los equipos, realizar mantención técnica correspondiente lo más pronto posible, o de acuerdo al período que indique el artefacto.</li> <li>Ubicar un extintor cercano al lugar de trabajo y verificar que su acceso se encuentre despejado</li> </ul> <p><b>Durante la emergencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar la calma: no gritar, no correr, no empujar.</li> <li>Si está capacitado, buscar el extintor más cercano y hacer lo posible por apagar el fuego incipiente.</li> <li>Solicitar ayuda a la persona más cercana.</li> <li>Si el fuego es de origen eléctrico no apagar con agua.</li> <li>Si la puerta es la única vía de escape, verificar que la chapa no esté caliente antes de abrirla; sí lo está, lo más probable es que haya fuego al otro lado de ella por lo que no se debe abrir.</li> <li>En caso que el fuego obstruya las salidas, mantener la calma y ubicarse en el sitio más seguro. Informar su ubicación al 132. Esperar a ser rescatado.</li> <li>Si hay humo ubicarse lo más cerca del piso y desplazarse gateando.</li> <li>Taparse la nariz y la boca con un trapo húmedo.</li> <li>Si se incendia la ropa que lleva puesta, no correr. Arrojar al piso y rodar lentamente. De ser posible cubrirse con una manta para apagar el fuego.</li> <li>En caso de vivir en edificio, nunca utilizar los ascensores durante el incendio, utilizar las escaleras.</li> <li>Suspender el sistema eléctrico del área afectada.</li> <li>Si no logra controlar el incendio, salir, intentando dejar cerradas ventanas y puertas, sin seguro. Diríjase fuera del lugar. Llamar al 132 de Bomberos de Chile.</li> </ul>

	<b>ELABORADO POR:</b>	<b>APROBADO POR:</b>
<b>CARGO</b>	Asesor en PPRR 	Jefa Depto. de Bienestar 
<b>NOMBRE</b>	David Acuña Serrano	Gladys Carrión Díaz

Este documento debe ser firmado y enviado a su Jefatura Directa y/o Encargado/a DAF regional, quien deberá remitirlo a través de medios digitales al Departamento de Bienestar.

 Ministerio del Medio Ambiente <b>CHILE LO HACEMOS TODOS</b> Gobierno de Chile	<b>REGISTRO INDUCCIÓN:          TRABAJO A DISTANCIA          PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b>	 <b>CORONAVIRUS</b> COVID-19	
	Subsecretaría del Medio Ambiente	<b>VERSIÓN</b>	<b>01</b>
		<b>FECHA</b>	<b>06/2020</b>

## TOMA DE CONOCIMIENTO

### REGISTRO DE ENTREGA OBLIGACIÓN DE INFORMAR ATENCIÓN DE USUARIOS PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19

DECLARO HABER RECIBIDO Y HABER SIDO INFORMADO, SOBRE LOS RIESGOS QUE ESTÁN PRESENTES EN MI LABOR DE TRABAJO A DISTANCIA COMO FUNCIONARIO/A DE LA SUBSECRETARÍA DEL MEDIO AMBIENTE, PRODUCTO DE PANDEMIA POR CORONAVIRUS COVID-19, ADEMÁS, ADEMÁS DE LAS CONSECUENCIAS Y DE LOS MÉTODOS DE TRABAJO CORRECTOS PARA EVITAR EL CONTAGIO. ESTO DE ACUERDO A LO INSTRUIDO EN EL DECRETO SUPREMO N° 40 Y LOS ARTÍCULOS N° 153 Y N° 154 DEL CÓDIGO DEL TRABAJO.

<b>FUNCIONARIO/A</b>	
<b>RUT</b>	
<b>DEPENDENCIA</b>	
<b>INFORMADO POR</b>	
<b>FECHA</b>	

OBSERVACIONES

Firma

**C/C:**

- Departamento de Bienestar – Higiene y Seguridad.
- Encargado/a DAF regionales y/o Jefatura Directa

Este documento debe ser firmado y enviado a su Jefatura Directa y/o Encargado/a DAF regional, quien deberá remitirlo a través de medios digitales al Departamento de Bienestar.

 Ministerio del Medio Ambiente <b>CHILE LO HACEMOS TODOS</b> Gobierno de Chile	<b>REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b>		 <b>CORONAVIRUS</b> COVID-19	
	Subsecretaría del Medio Ambiente		<b>VERSIÓN</b>	<b>01</b>
		<b>FECHA</b>	<b>06/2020</b>	

## ANEXO 1. TÓMATE UN DESCANSO

Al momento de planificar el día laboral, es importante agendar pausas a media mañana, almuerzo y a media tarde, esto permitirá disminuir el agotamiento laboral y generar distanciamiento psicológico entre lo laboral y lo doméstico.



### 1. RELAJACIÓN

Es recomendable que las pausas sean momentos de relajación u ocio, no momentos para generar actividades del hogar. Son el momento preciso para leer un poco, comer un snack saludable, regar tus plantas o si tienes hijos/as o mascotas, jugar con ellos.



### 2. UN POCO DE SOL

Es importante que nuestro cuerpo se exponga al sol unos minutos al día. Si tienes la posibilidad, recomendamos salir al patio o al balcón. No es necesario que este llegue directamente.



### 3. COMIDAS

Es importante que consumas al menos tres comidas al día: el desayuno antes de iniciar la jornada laboral, el almuerzo a la mitad y la comida al finalizar el día, además de algún snack cada una o dos horas y beber abundante agua. Evite comer frente al computador, o trabajar mientras almuerzas.



### 4. EN CASO DE FATIGA

Recuerde que, si tiene síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, lo más recomendable es que realice una pausa saludable con ejercicios de movilidad articular y elongaciones, sumándole ejercicios de gimnasia cerebral que recomendamos a continuación.

**EJERCICIOS DE GIMNASIO CEREBRAL**



Estos ejercicios te ayudarán a salir de la rutina de trabajo, aumentar la capacidad de atención y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.

1. Encuentre el dibujo repetido



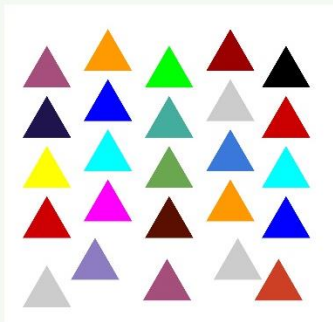
2. En voz alta, diga el color, no la palabra



3. Adivine cada refrán



4. ¿De qué color hay más triángulos ?



5. Encuentre la cara distinta



6. Encuentre el N° que no se repite



 <p>Ministerio del Medio Ambiente CHILE LO HACEMOS TODOS Gobierno de Chile</p>	<p><b>REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</b></p>	<p>PLAN DE ACCIÓN <b>CORONAVIRUS</b> COVID-19</p>	
	<p>Subsecretaría del Medio Ambiente</p>	<p><b>VERSIÓN</b> 01</p>	<p><b>FECHA</b> 06/2020</p>

## ANEXO 1. PAUSAS SALUDABLES

[Video clic aquí](#), en caso de inconvenientes para ingresar comunicarse con el Depto. de Bienestar.

### BENEFICIOS PAUSAS SALUDABLES



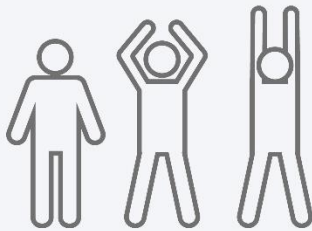
Rompen con la rutina del trabajo.



Mejoran la condición del estado de salud, aumentando la circulación sanguínea, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.



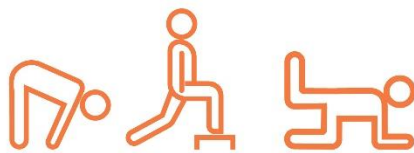
Incrementan la capacidad de concentración, previene lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.



#### INSTRUCCIONES BÁSICAS

- Si presenta alguna lesión en la articulación a ejercitar, pase al siguiente ejercicio. No debe haber dolor.
- Comience con los pies separados a la altura de sus hombros y las rodillas levemente flexionadas.
- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a trabajar.
- Realice los ejercicios de manera suave y pausada.

#### 1. Ejercicios de movilidad articular



Ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movilidad, además incrementa la circulación sanguínea aumentando nuestra oxigenación.

#### 2. Ejercicios de estiramiento



Ayuda a la elongación de los músculos, lo que reducen la tensión acumulada y reduce la posibilidad de lesiones.

Para descargar el video con instrucciones de Pausas Saludables,  
haz clic en la imagen 

**Departamento de Bienestar  
Comité Paritario de Higiene y Seguridad**

Este documento debe ser firmado y enviado a su Jefatura Directa y/o Encargado/a DAF regional, quien deberá remitirlo a través de medios digitales al Departamento de Bienestar.