

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

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"> – Disponer de una superficie de trabajo, preferentemente una mesa o escritorio. – Contar con una silla adecuada, revisar que esté en buenas condiciones y sin componentes sueltos para evitar caídas. – En lo posible, en caso de que la altura no permita llegar al suelo, recomendamos contar con apoya pies. Puedes utilizar una caja. – 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. – 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. – Si no cuentas con las condiciones para adaptar tu estación de trabajo, considera pausas más frecuentes y contacte directamente con el Departamento de Bienestar.
Molestias oculares.	Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> – Preferir iluminación natural. Si no es suficiente, complementar con luz artificial clara. – Ubicar la pantalla del computador perpendicular a la luz directa para evitar deslumbramientos y reflejos. – 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.
Exposición a riesgo psicosocial general.	Distrés, miedo, desmotivación.	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Asistir a conversatorios organizados – Comunicarse por plataformas digitales con el Departamento de Bienestar. – 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.
Sobrecarga psicológica.	Sintomatología física asociada al estrés y fatiga mental	<ul style="list-style-type: none"> – Respetar los horarios de trabajo previamente establecidos. Casos especiales deben ser tratados por Jefatura Directa. – Planifica día a día tus actividades – Programar pausas y horario de almuerzo, desconectándose del trabajo durante esos períodos.

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

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

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.

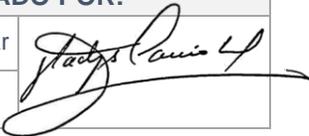
 Ministerio del Medio Ambiente CHILE LO HACEMOS TODOS Gobierno de Chile	REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19		 PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19	
	Subsecretaría del Medio Ambiente		VERSIÓN	01
		FECHA		06/2020

		<ul style="list-style-type: none"> – un cortocircuito. – Es primordial el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas del hogar y del puesto de trabajo. – Si requiere desenchufar cualquier equipo, evite halar el cable. – No utilizar extensiones no certificadas. – 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. – Asegúrese que los enchufes tengan polo a tierra. – No manipular equipos que tengan electricidad con las manos mojadas. – Desconectar inmediatamente el suministro de energía en caso de corto circuitos. – No usar enchufes ni equipos que se encuentren en mal estado. – No elaborar conexiones eléctricas hechas.
Sismo	Contusiones	<ul style="list-style-type: none"> – No perder la calma. – Suspender la actividad que esté desarrollando. – Alejarse de ventanas, estanterías, cables de luz o eléctricos, enchufes, y objetos que puedan caer. – 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). – No abandonar la vivienda mientras dure el sismo. – Procurar mantener a la mano una linterna anti chispa y algún sistema de comunicación. – DESPUÉS DEL SISMO – Desconectar los equipos eléctricos y electrónicos. Apagar las luces. – No correr. – Tratar de salir utilizando las rutas de evacuación. – Dirigirse a alguno de los puntos de reunión. – Ayudar a quien lo necesite. – Si se ha interrumpido el sistema eléctrico, no tratar de reactivar equipos hasta que se haya revisado el sistema. – Si son evidentes los daños a techos, paredes, columnas, etc., abandonar el lugar donde está teletrabajando. – 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. – No se debe regresar sin autorización previa de una autoridad o de los equipos de emergencia, en el caso existan en la comunidad.

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

		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Incendio	Quemaduras	<p>PREVENCIÓN DE INCENDIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impedir la presencia simultánea de materiales combustibles y focos de ignición. - Mantener el orden y la limpieza en los sitios de trabajo. - Evitar acumular materiales combustibles innecesarios y en especial alrededor de los equipos eléctricos o parte inferior de las escaleras o vías de evacuación. - Si es necesario conectar varios equipos eléctricos un mismo enchufe, se recomienda consultar a personal competente (SEC) para garantizar la seguridad de la instalación. - 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. - Ubicar un extintor cercano al lugar de trabajo y verificar que su acceso se encuentre despejado <p>Durante la emergencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservar la calma: no gritar, no correr, no empujar. - Si está capacitado, buscar el extintor más cercano y hacer lo posible por apagar el fuego incipiente. - Solicitar ayuda a la persona más cercana. - Si el fuego es de origen eléctrico no apagar con agua. - 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. - 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. - Si hay humo ubicarse lo más cerca del piso y desplazarse gateando. - Taparse la nariz y la boca con un trapo húmedo. - 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. - En caso de vivir en edificio, nunca utilizar los ascensores durante el incendio, utilizar las escaleras. - Suspender el sistema eléctrico del área afectada. - 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.

	ELABORADO POR:	APROBADO POR:
CARGO	Asesor en PPRR 	Jefa Depto. de Bienestar 
NOMBRE	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 CHILE LO HACEMOS TODOS Gobierno de Chile	REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19	 PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19	
	Subsecretaría del Medio Ambiente	VERSIÓN	01
		FECHA	06/2020

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.

FUNCIONARIO/A	
RUT	
DEPENDENCIA	
INFORMADO POR	
FECHA	

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.

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

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 domestico.



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



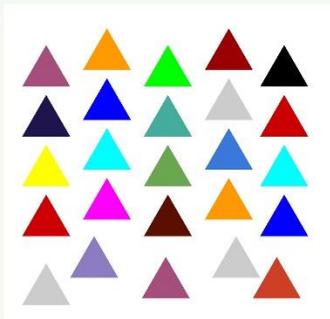
2. En voz alta, diga el color, no la palabra



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>REGISTRO INDUCCIÓN: TRABAJO A DISTANCIA PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19</p>	<p>PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19</p>	
	<p>Subsecretaría del Medio Ambiente</p>	<p>VERSIÓN 01</p>	<p>FECHA 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



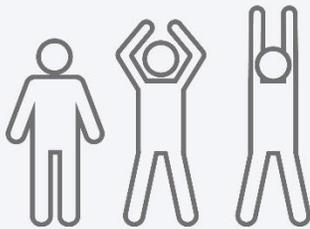
Rompen con la rutina del trabajo.



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



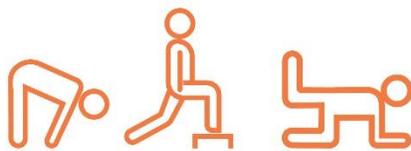
Incrementan la capacidad de concentración, previene lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.



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.