

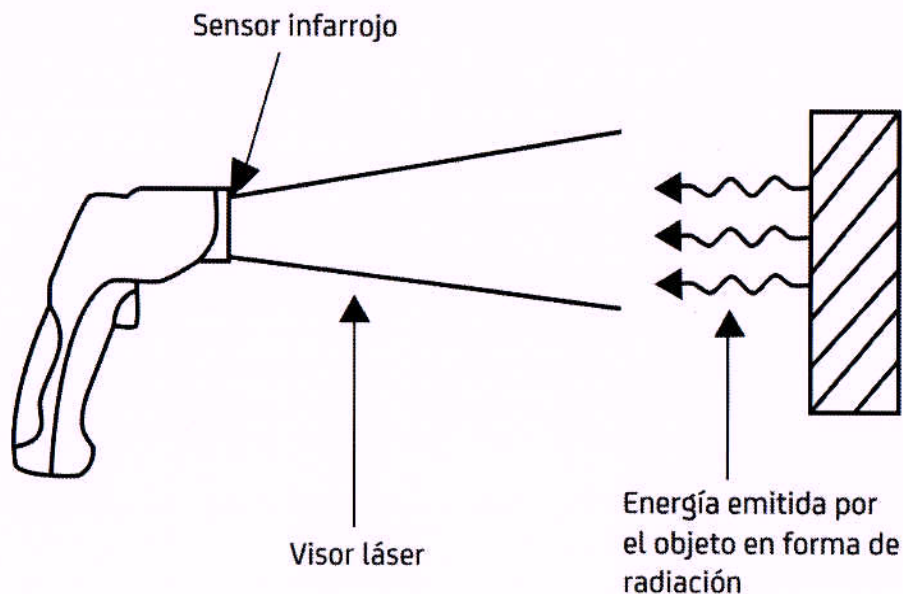
# **ANEXOS**

**ANEXO 1**

**INSTRUCTIVO PARA LA TOMA DE TEMPERATURA**

## PROTOCOLO DE TOMA DE MUESTRA DE TEMPERATURA CORPORAL

1. Los síntomas iniciales más frecuentes manifestados por las personas que presentaron COVID-19 fueron fiebre, tos y mialgias o fatiga. Los síntomas menos comunes fueron la producción de esputo, cefalea, hemoptisis y diarrea. Por ello, es útil la toma de temperatura corporal para detectar personas contagiadas en sus etapas iniciales.
2. Una herramienta útil para hacer la medición de la temperatura corporal es el termómetro infrarrojo, el cual trabaja mediante la energía infrarroja y la emisividad de la superficie a evaluar, de este modo puede traducir esto en el nivel de temperatura que presenta.
3. La toma se realiza a distancia, disminuyendo el riesgo de contacto directo con personas contagiadas con o sin síntomas. Algunos modelos pueden tener una luz láser, esto es solo una función diseñada para facilitar cierto detalle de dónde hacer la toma de temperatura, pero no es algo que determine la calidad de la medición.
4. Un termómetro de infrarrojos mide la temperatura superficial de un objeto. La lente óptica del aparato capta la energía emitida, reflejada y transmitida por el objeto. Esta energía se recoge y concentra hacia un detector. El sistema electrónico del aparato traduce esta información a una temperatura que luego se visualiza en la pantalla LCD. En los aparatos dotados de un láser, este sólo sirve para apuntar el lugar cuya temperatura desea conocer.



<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>PROTOCOLO DE TOMA DE TEMPERATURA CORPORAL</b>	2021	
		Rev. 01	Página 2 de 3

### **TOMA DE TEMPERATURA EN POBLACION TRABAJADORA**

1. Revisa las instrucciones del catálogo del termómetro infrarrojo a utilizar y sigue los pasos definidos para su cargue y ajuste inicial correctos. No olvides programar la lectura en grados centígrados (°C).
2. No midas a través de superficies transparentes como vidrio, plásticos o telas.
3. El vapor de agua, polvo, humos, entre otros, pueden dificultar unas mediciones correctas ya que obstruyen la óptica del aparato.
4. Los sensores del lector de temperatura infrarrojo son sensibles a corrientes electromagnéticas y pueden alterar su funcionamiento. Mantenlo alejado de cualquier aparato que las pueda emitir como microondas, celulares, routers, entre otros.
5. Asegúrate que la zona de la piel (área de la sien o zona lateral de la frente) donde se va a medir la temperatura, no esté húmeda o con agua, no esté sucia (polvo, manchas de grasa rastros de maquillaje, entre otros).
6. Utiliza los Elementos de Protección Personal definidos (mascarilla convencional).
7. Evita saludar de manos, con besos o abrazos a la persona a atender.
8. Registra los datos del trabajador en la planilla de control (documento de identidad, nombre y apellidos completos, fecha y hora).
9. Ubícate al lado del trabajador, manteniendo una distancia de separación equivalente a tu brazo extendido. No te debes ubicar de frente al trabajador.
10. Si es evidente que el trabajador presenta sintomatología respiratoria (está presentando estornudos, tos o secreción nasal), no efectúes la medición. Indícale usar y/o suminístrale al trabajador una mascarilla convencional o pañuelo para cubrirse nariz y boca y remítelo a asistencia médica a través del mecanismo definido por el SEDES.
11. Este trabajador debe utilizar mascarilla convencional, autoaislarse en casa y cumplir indicaciones médicas dadas por el área asistencial que maneje el caso. No puede ingresar a la planta o área de trabajo.
12. Si el trabajador aparentemente está asintomático, procede a medir la temperatura, aproximando el visor del termómetro a la piel de la parte lateral de la frente del trabajador, sin llegar a pegarla a la piel (a 2 cms de distancia), opera el termómetro y lee el valor que indica en el visor.
13. Registra el valor obtenido en la planilla de control.
14. El resultado del tamizaje de temperatura no debe ser mayor o igual a 38 °C.



**ANEXO 2**

**INSTRUCTIVO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA ASOCIACION**

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>INSTRUCTIVO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA ASOCIACIÓN</b>	2021	
		Rev. 01	Página 1 de 4

## 1.- OBJETIVO.

Minimizar y controlar los riesgos asociados a la labor de limpieza y desinfección en la asociación, entregando las recomendaciones y medidas de control apropiadas para esta.

## 2. ALCANCE

El presente Instructivo aplica a todos los predios de la asociación y a todas aquellas empresas contratistas, visitantes y proveedores que presten servicios dentro de los predios de la compañía.

## 3.- DEFINICION.

**Desinfección de superficies:** aplicación de productos desinfectantes de nivel bajo/medio.

**EPP:** Elemento de protección personal.

## 4.- EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL (EPP).

Se debe considerar el uso de los siguientes Equipos de Protección Personal (EPP) cuando se realicen los trabajos de limpieza y desinfección en instalaciones que probablemente estén contaminadas:

- Mascarillas tipo quirúrgica, desechable.
- Antiparras.
- Traje o delantal desechable resistente al agua (impermeable) y de manga larga.
- Guantes para labores de aseo desechables o reutilizables,
- Antes de ponerse los EPP lávese las manos con agua y jabón.

### Uso de mascarilla:

- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar directamente con las manos, la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
- Debe usar guantes permanentemente.
- No reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Si se cambia la mascarilla en forma previa al retiro de todos los EPP colóquela inmediatamente en un recipiente cerrado o en bolsa plástica y lávese las manos con agua y jabón.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>INSTRUCTIVO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA ASOCIACIÓN</b>	2021	
		Rev. 01	Página 2 de 4

maskarilla).

#### 5.- SECUENCIA DE RETIRO DE EPP.

Asegúrese de no tocar la cara externa de los guantes y bata o delantal con las manos desnudas. Aplique la siguiente secuencia:

- Retirar delantal o bata desechable y guantes simultáneamente (Según corresponda).
- Realizar higiene de manos.
- Retirar protección ocular o facial.
- Retirar maskarilla.
- Realizar higiene de manos.

#### 6.- TIPO DE DESINFECTANTE RECOMENDADOS:

Antes de tomar la decisión del producto a utilizar debemos considerar Certificación y su respectiva hoja datos de seguridad, esto con el fin de mantener información relevante ante el tipo de producto y en qué y el tipo de superficie a utilizar, además de las posibles complicaciones que pueda generar al contacto directo con la piel.

- Hipoclorito de Sodio al 0,1% (dilución 1:50)
- Solución de cloro: mezclar 1 litro de agua con 20cc de cloro que tenga una concentración al 5% (20cc es equivalente a 4 cucharaditas de té)
- Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, utilizar concentración de etanol del 70%.

#### 7.- RECOMENDACIONES GENERALES.

- Al realizar la limpieza de recintos, mantener las instalaciones ventiladas (abrir ventanas, puertas)
- Privilegiar el uso de elementos de aseo desechables.
- En caso de usar utensilios reutilizables estos deben desinfectarse utilizando los productos y EPP indicados en el punto 4.
- Los EPP reutilizables también deben desinfectarse.
- Se debe priorizar la limpieza y desinfección de todas aquellas superficies que son manipuladas por los usuarios con alta frecuencia como: manillas, pasamanos, taza de inodoro, llaves de agua, mesas, escritorios, superficies de apoyo, entre otras.
- Considerar limpieza o desinfección después de cada turno.



<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>INSTRUCTIVO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA ASOCIACIÓN</b>	2021	
		Rev. 01	Página 3 de 4

#### **8.- MANEJO DE RESIDUOS.**

- Los residuos producto de la limpieza y desinfección deben disponerse en doble bolsa plástica resistente, evitando que su contenido pueda dispersarse durante su almacenamiento y traslado a un sitio de eliminación final.
- Los residuos producto de la limpieza y desinfección, podrán eliminarse como residuos sólidos asimilables (basura doméstica).

**Nota: Se debe revisar y dar cumplimiento en forma complementaria a las recomendaciones de manipulación y protección indicados en las hojas de seguridad de los productos utilizados para la desinfección y limpieza.**

FORMATO DE CONTROL PREVENTIVO POR CORONAVIRUS								
Descripción de actividades	Frecuencia D/C 2 H)	Control Semanal						
		L	M	M	J	V	S	D
Desinfección de Servicios Higiénicos	D							
Desinfección de oficinas	S							
Desinfección en las áreas de trabajo	S							
Control de lavado de manos	D							
Control de jabón líquido	D							
Control de papel toalla	D							
Desinfección del área de comedor	S							
Desinfección de barandas	S							
Control de pediluvios	D							
<b>Historial</b>		<b>Calificación</b>						
D: Diario		✓	Se realizó la desinfección completa					
S: Semanal		X	No se realizó la desinfección					

**ANEXO 3**

**REGISTRO DE CONTROL DIARIO DE ESTADO DE SALUD**





**ANEXO 4**

**GUIA DE INDUCCIÓN AL PERSONAL**

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>GUIA DE INDUCCION AL PERSONAL - CONTROL DE COVID 19</b>	2021	
		Rev. 01	Página 1 de 3

A continuación, se mencionan los aspectos más relevantes del COVID 19 y las consideraciones que se deben dar a conocer a los trabajadores cuando se realicen inducciones o capacitaciones específicas sobre el tema:

#### CONTEXTO

En el marco de la actual Pandemia COVID 19, el presente documento tiene por objetivo contribuir a la educación e información de nuestro personal, respecto a las medidas preventivas, para mitigar y controlar factores de contagio y propagación en el ámbito laboral del rubro. Así también actualizar e incorporar en la Obligación de Informar los Riesgos Laborales, según lo indica en la Normativa Vigente

#### CONSIDERACIONES DE EXPOSICION (Fase IV Comunitario)

- Trayecto al trabajo y domicilio.
- Acceso a la asociación
- Transporte público.
- Transporte asociación.
- Transporte propio o particular.
- En vehículos de la asociación.
- Lugares de trabajo (Terreno).
- Bodega.
- Uso de espacios comunes en el trabajo; baños, comedores, duchas, vestidores.
- Equipos y Herramientas.
- Oficinas
- Salas de reunión.

#### RIESGOS PRESENTES (Fase IV Comunitario)

##### ESPACIOS COMUNES (Traslado - transporte)

- Exposición en general a agente Covid-19

##### EN EL TRABAJO

- Exposición en general a agente Covid-19

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

##### TRAYECTO AL TRABAJO Y DOMICILIO

- Transporte público: uso de mascarilla, aseo de manos, distanciamiento, mantener dispensador individual de alcohol gel (en lo posible) o utilizar los dispuestos en medios de transporte o áreas públicas.
- Transporte vehículo propio; desinfección permanente, uso de mascarilla (+ de dos usuarios), mantener dispensador gel.
- Buses de transporte; respetar reglas de acceso y descenso, distancia y uso de mascarilla, uso de dispositivo de limpieza y aseo de manos, mantener distancias definidas o demarcadas, uso de mascarilla durante todo el trayecto, respetar y cumplir reglas señalizadas de orden y aseo.

##### LUGARES DE TRABAJO

- Respetar reglas de información y control de acceso; aseo de manos, declaración hombre sano, control de temperatura
- Respetar y cumplir indicaciones y medidas expuestas en Señalización, instructivos, con relación a COVID 19.
- Participar y respetar modalidades de instrucciones y capacitaciones (N° de personas y distanciamiento).
- Realizar lavado frecuente de manos en puntos de aseo.
- Estornudar o toser con el antebrazo o en pañuelo desechable.
- Evitar conversaciones con sus pares o en grupos.
- En casos puntuales de planificación o instrucción, mantener distancia con sus pares o líderes a un metro como mínimo.
- Evitar tocarse con las manos; ojos, nariz y la boca.
- No compartir equipos o herramientas manuales.
- Evitar en todo momento saludos con las manos.
- Mantener uso de mascarillas en áreas o sectores confinados, en donde no es posible mantener distanciamiento.
- Uso permanente de mascarilla para personal con labores de aseo, portería, bodega y de funciones administrativas, en atención a trabajadores.
- Eliminar equipos de protección de contacto y elementos de protección en lugares definidos en la asociación
- Estar alerta y notificar inmediatamente a su jefatura, a presencia de síntomas de sospecha del COVI D-19: dolor de garganta, dolor muscular, dolor de cabeza, fiebre sobre 37,8°, tos, dificultad respiratoria.

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>GUIA DE INDUCCION AL PERSONAL – CONTROL DE COVID 19</b>	2021	
		Rev. 01	Página 2 de 3

<b>EQUIPOS Y HERRAMIENTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al retirar de bodega, verificar su limpieza y desinfección.</li> <li>• Los equipos tienen asignación individual (uso de un solo trabajador) no de uso masivo.</li> <li>• Equipos y herramientas propias del trabajador, deben ser de uso personal, No deben ser compartidos. De igual forma se debe realizar limpieza y desinfección.</li> <li>• Extensiones y alimentadores eléctricos, tendrán las mismas reglas de limpieza y desinfección.</li> <li>• Se debe definir rotulación de herramientas desinfectadas.</li> <li>• Respetar reglas de uso en todo momento.</li> <li>• Transporte vehículo de la asociación; desinfección permanente y cada vez que se utilice, mantener bitácora de aseo general diario, uso de mascarilla, mantener dispensador de alcohol gel. Considerar desinfección por empresa especializada 2 veces al mes.</li> </ul>
<b>USO DE ESPACIOS COMUNES Y OFICINAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al ingreso y salida de áreas comunes, siempre realizar aseo de manos.</li> <li>• Respetar horarios o turnos de colación designados.</li> <li>• Respetar distanciamiento al retiro de ollas o recipientes de comida.</li> <li>• Respetar distanciamientos señalizados y definidos en mesas, bancas o sillas.</li> <li>• No compartir utensilios personales de alimentación e ingesta de comida.</li> <li>• Realizar limpieza y aseo de utensilios y recipientes de comida, guardar y almacenar por separado.</li> <li>• Mantener mesas limpias y eliminar restos de comida en recipientes asignados.</li> <li>• Realizar aseo de manos, posterior a uso de baños.</li> <li>• Respetar horarios definidos para uso de duchas y vestidores, siempre evitar aglomeraciones.</li> <li>• Para labores de oficina, aseo de utensilios y equipos de trabajo (pc, mouse, escritorio)</li> <li>• En reuniones respetar distanciamiento o uso de mascarillas, mantener alcohol del para aseo de manos.</li> </ul>
<b>RESTRICCIONES PERSONAS VULNERABLES</b> <p>Las personas mayores y aquellos con problemas médicos subyacentes como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves. La enfermedad se propaga fácilmente y es vital que se haga todo lo posible para controlar la propagación de la enfermedad y garantizar que los sistemas de salud puedan proporcionar servicios a todos los que los necesitan.</p> <p>Los trabajadores que formen parte de este grupo, deben llenar una declaración de persona en riesgo o vulnerable, con la definición de responsabilidades al suspender o dar continuidad al trabajo.</p>
<b>ELEMENTOS Y ACCESORIOS DE PROTECCION DE CONTACTO A USAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol gel.</li> <li>• Jabón líquido.</li> <li>• Guante de látex.</li> <li>• Mascarilla (modelo quirúrgica o N° 95).</li> <li>• Protector facial.</li> <li>• Buzo de papel o tyvec.</li> </ul>

#### GLOSARIO

**Covid 19:** Según define la OMS, "es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019". El origen léxico del Covid-19 proviene de 'co', en alusión la forma de corona solar del virus, 'vi' corresponde a la palabra virus y 'd' hace referencia a enfermedad ("disease" en inglés). Finalmente se le puso el número 19 por el año en que se detectó en seres humanos.

**Fase IV:** Cuando se producen casos de transmisión comunitaria sostenida, que es lo que ya ha ocurrido en países como Italia y España. En este caso, las autoridades sanitarias deben garantizar a la ciudadanía el manejo oportuno de la emergencia y garantizar los recursos. Su puede entender que el riesgo de contagio está presente, en la comunidad y como un crecimiento exponencial de la población



DATOS DEL TRABAJADOR	
NOMBRE TRABAJADOR:	
Ci:	
FECHA: ____/____/____	
_____ FIRMA	

INSTRUCTOR DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	
Nombre	
Cargo	
Firma	

**ANEXO 5**

**INSTRUCTIVO TRAYECTOS DOMICILIO - TRABAJO**

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECRUZ</b>	<b>INSTRUCTIVO TRAYECTO DOMICILIO Y TRABAJO</b>	2021	
		Rev. 01	Página 1 de 2

## 1.- OBJETIVO.

Entrega de medidas preventivas para trayecto de Domicilio a Trabajo, con el fin de evitar o controlar posibles focos de contagio COVID-19.

## 2. ALCANCE

El presente Instructivo aplica a todos los trabajadores de la asociación, como también a los trabajadores de empresas contratistas, visitantes y proveedores que realicen operaciones en la asociación.

## 3.- MEDIDAS PARA TRABAJADORES EN TRASLADO DOMICILIO –TRABAJO.

### 1.-Antes de salir de casa y en el trayecto.

- Definir la ropa que usarás durante la jornada laboral, la que deberás trasladar en una bolsa cerrada.
- Para trasladarte a tu trabajo, usa ropa de calle, distinta a la que usarás durante la jornada laboral.
- Durante el trayecto al lugar de trabajo, aplica las medidas preventivas de higiene definidas para COVID-19 incluyendo el distanciamiento social.
- Uso de mascarilla en transporte público o privado.

### 1.1 Transporte de la asociación, público o Privado.

- Mantener distancia mínima de 1.5 metros en caso que requiera hacer filas en transporte.
- Organice su descenso desde adelante hacia atrás con el fin de no generar aglomeraciones con el personal.
- Utilice mascarilla cuando no se cumplan los distanciamientos requeridos, estas pueden ser de confección propia del trabajador o dispuestas por la asociación, pero nunca utilizar la misma del día anterior.
- Disponer de dispensador de alcohol gel para uso en transporte.
- Importante para traslado en transporte privado tras cada viaje realizar sanitización en superficies con posible contacto.

### 2.- Al llegar a tu lugar de trabajo.

- Si dispones de casillero, guarda la ropa de calle en una bolsa cerrada (si se

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECRUZ</b>	<b>INSTRUCTIVO TRAYECTO DOMICILIO Y TRABAJO</b>	2021	
		Rev. 01	Página 2 de 2

- dispone).
- Lavado de manos permanente con agua y Jabón, o utilizar puntos de limpieza de alcohol gel.
  - Si utiliza mascarilla en trayecto, una vez que llegue al lugar de trabajo guardar en bolsa o desechar en algún punto habilitado.
  - Durante la jornada, continúa con las medidas preventivas regulares definidas para el COVID-19 de acuerdo a Protocolo interno.

### 3.- Una vez terminada la Jornada.

- Sácate el uniforme o ropa de trabajo y guárdalo en una bolsa plástica sellada/anudada (si corresponde).
- Dúchate y ponte tu ropa de calle evitando el contacto (si corresponde)
- Durante el trayecto, mantén las medidas preventivas como distancia de 1 metro de persona a persona y el aseo de manos.
- Uso de mascarilla.
- Uso permanente de alcohol gel mientras se mantenga contacto con superficies contaminadas.

### 4.- Al Llegar al Hogar.

- Intenta no tocar nada y, si tienes contacto con superficies, límpialas con desinfectante de uso habitual.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Deja bolsos, carteras o llaves en un lugar habilitado sólo para ello y, en la medida de lo posible, límpialos y desecha el papel con el cual los limpiaste.
- Limpiar el celular o lentes con agua y jabón o alcohol.
- En caso de llevar la ropa de trabajo usada a tu casa, sácala de la bolsa y lávala con detergente.
- Elimina la bolsa plástica en la que trasladaste la ropa en basurero con tapa.
- No agites las prendas del uniforme antes de colocarlas en la lavadora.
- Seca el uniforme y la ropa en secadora o al sol y luego pláncala.
- Lávate las manos nuevamente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Dúchate y colócate ropa limpia.

**ANEXO 6**

**SEÑALIZACIÓN DE BIOSEGURIDAD**

A continuación, se presenta ejemplos de señalización que podrán ser implementadas en la asociación para la concientización de los trabajadores:



LAVARSE LAS  
MANOS MÍNIMO 20  
- 40 SEGUNDOS



MANTENER  
DISTANCIA FÍSICA  
DE 1.5 METROS



CUBRIR LA BOCA  
Y LA NARIZ CON  
UNA MASCARILLA



NO PASAR SIN  
CONTROL DE  
TEMPERATURA



TOSER Y  
ESTORNUDAR CON EL  
PLIEGUE DEL CODO O  
EN UN PAÑUELO



DESINFECTAR EL  
CALZADO ANTES  
DE ENTRAR



**DESINFECTAR  
LOS OBJETOS  
QUE USAS CON  
FRECUENCIA**



**ZONA DE  
DESINFECCIÓN**



**PROHIBIDO  
EL CONTACTO**



**NO TOCARSE LA  
BOCA, LA NARIZ Y  
OJOS**

**ANEXO 7**

**INSTRUCTIVO TELETRABAJO**




## MODALIDAD TELETRABAJO - CONTINGENCIA CORONAVIRUS COVID-19

Uno de los objetivos de la asociación es proteger y resguardar la integridad física de todo el personal en modalidad teletrabajo. Para ello, es imprescindible que todos colaboren y respeten las normas de seguridad básicas.


**ESPACIO ADECUADO**

- Ubica un espacio adecuado, independiente, iluminado y buena ventilación.
- Hazlo tu espacio reservado para trabajar



**SEGURIDAD ELÉCTRICA**

- Verifica la corriente e tu hogar
- Utiliza Aterramiento o evita la estática
- Evita sobrecargar los enchufes



**RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO  
LLAMA, SI NECESITAS AYUDA:**

<b>Carla Ariscán</b> Apoyo a población en general Lunes a viernes 18:00 a 21:00 hrs 74629600	<b>Rosita Montero</b> Apoyo a los que salen a trabajar Lunes a viernes 18:00 a 21:00 hrs 70646334	<b>Anahí Ríos</b> Apoyo a padres con niños de 4 a 10 años Mar, Mié y Vie. 17:00 a 19:00 hrs 714-33988	<b>Eduardo Cabrer</b> Apoyoariado Lun, Mar, Mié 9:00 a 12:00 hrs Jue a Sáb 18 hrs 70990802
--	---	---	---


**CUIDA TU SALUD**

- Ten un horario, equilibra las horas
- Cuida la Ergonomía
- Haz ejercicio
- Cuida tu alimentación

**ELEMENTOS DE SEGURIDAD**


Ten a mano un extintor  
Ten a mano un detector de gas

**NOTA:** Si no cuentas con estos elementos, comunícate con la GCSSMyRSE o llama al 800-104005 si ocurre algún problema




**DESCONECTA Y PROTEGETE**

- Desconecta los equipos
- Evita tener equipos encendidos y/o conectados todo el día
- Evita riesgos de incendios




**MANTENTE ACTIVO**

- Repórtate con tu supervisor
- Solicita ayuda
- Realiza reuniones y/o conferencias



**RESGUARDA LA INFORMACIÓN**

- Verifica los días que irás a la oficina y trabajarás en tu casa – organízate
- Evita pérdida de documentos



**PRIMERO:** Los empleadores tienen la obligación de informar oportuna y convenientemente a todos sus trabajadores acerca de los riesgos que entrañan sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos. Los riesgos son los inherentes a la actividad de cada asociación.

**SEGUNDO:** En el contexto de pandemia por Coronavirus, la asociación debe informa los riesgos laborales presentes en modalidad de Teletrabajo.

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>INSTRUCTIVO TELETRABAJO</b>	2021	
		Rev. 01	Página 2 de 4

<b>RIESGO</b>	<b>CONSECUENCIA</b>	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>
1. Trastornos Musculo esqueléticos.	Fatiga muscular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Contar con una mesa o superficie de trabajo.</li> <li>➤ Contar con una silla adecuada, revisar que esté en buenas condiciones y sin componentes sueltos para evitar caídas.</li> <li>➤ Contar con apoyo pies en lo posible.</li> <li>➤ Regular la altura de pantalla si es posible, para evitar sobrecarga de columna cervical.</li> </ul>
2. Molestias oculares.	Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se debe preferir iluminación natural. Si no es suficiente, complementar con luz artificial clara.</li> <li>➤ Colocar la pantalla del computador perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.</li> <li>➤ Ubicar los puestos de trabajo de forma tal que sus ojos no queden situados frente a ventanas o puntos de luz artificial que puedan producir reflejos molestos.</li> </ul>
3. Sobrecarga psicológica.	Estrés	<ul style="list-style-type: none"> <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>➤ Respetar los horarios de trabajo previamente establecidos con el empleador.</li> <li>➤ Programar pausas y horario de almuerzo, desconectándose del trabajo durante esos períodos.</li> </ul>
4. Exposición a patógenos respiratorios.	Infecciones respiratorias	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vacunación preventiva estacional.</li> <li>➤ Ventilar adecuadamente espacios de trabajo.</li> <li>➤ Evitar contacto directo con personas enfermas.</li> <li>➤ Aplicar recomendaciones entregadas por el Ministerio de Trabajo</li> </ul>

5. Exposición a movimientos repetitivos (uso de PC)	Fatiga muscular	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Establecer pausas periódicas que permitan descansar y recuperarse de las tensiones.</li><li>➤ Realizar ejercicios compensatorios.</li><li>➤ Realizar las tareas evitando posturas incómodas.</li><li>➤ Ajustar la silla de manera adecuada.</li></ul>
6. Contactos con energía eléctrica.	Electrocución	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ No tomar cables en mal estado.</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>
7. Caída en Mismo Nivel y/o a Nivel distinto.	Contusiones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Utilizar calzado cómodo y seguro.</li><li>➤ Limpiar los líquidos u otros elementos resbalosos que caigan al suelo.</li><li>➤ No dejar obstáculos en pasillos, vías de evacuación o de tránsito libre.</li><li>➤ Organizar el cableado eléctrico y telefónico.</li><li>➤ No reclinar hacia atrás la silla de trabajo.</li><li>➤ No correr por los pasillos o escaleras.</li><li>➤ Siempre mantener la vista en el camino.</li><li>➤ Uso de pasamanos al bajar y/o subir escaleras, peldaños.</li></ul>
8. 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>

<b>ASOCIACION DE MUNICIPIOS DE SANTA CRUZ AMDECruz</b>	<b>INSTRUCTIVO TELETRABAJO</b>	2021	
		Rev. 01	Página 4 de 4

**TERCERO:** Ante cualquier evento ocurrido en su horario de trabajo en modalidad de teletrabajo, por favor notificar inmediatamente a su supervisor/jefatura, quien a su vez debe notificar a la Gerencia de Recursos Humanos y a Administración.

**ANEXO 8**

**REGISTRO DEL PROFESIONAL QUE ELABORÓ EL  
PRESENTE DOCUMENTO**

**REGISTRO NACIONAL DE PROFESIONALES Y  
TÉCNICOS EN HIGIENE, SEGURIDAD  
OCUPACIONAL Y MEDICINA DEL TRABAJO**

MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y PREVISIÓN SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE TRABAJO, HIGIENE Y SEGURIDAD OCUPACIONAL



REG. SySO: 0471

**PAULO CESAR  
RIVERA VELARDE**

PROFESIÓN:  
**ING. EN ECOLOGIA Y  
MEDIO AMBIENTE**

ESPECIALIDAD:  
**SEGURIDAD OCUPACIONAL**

C.I.: 2473082 LP

B

VALIDEZ: DESDE 24/11/2018 HASTA 24/11/2021

**MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y PREVISIÓN SOCIAL**

LA INSCRIPCIÓN AL REGISTRO DE PROFESIONALES Y TÉCNICOS EN HIGIENE, SEGURIDAD OCUPACIONAL Y MEDICINA DEL TRABAJO ES IMPRESCINDIBLE PARA EL DESEMPEÑO DE FUNCIONES A NIVEL NACIONAL EN LOS SECTORES PÚBLICOS Y PRIVADOS EN LOS CAMPOS ANTES REFERIDOS.



SE ESTABLECEN CUATRO NIVELES DE CALIFICACIÓN, DE ACUERDO A LOS SIGUIENTES PUNTAJES:

- NIVEL A: Profesionales con una puntuación igual o mayor a 75 pts.
- NIVEL B: Profesionales con una puntuación de 65 a 74 pts.
- NIVEL C: Profesionales o técnicos con una puntuación de 51 a 64 pts.
- NIVEL D: Técnicos con una puntuación de 30 pts.

**NOTA:** LA PRESENTE CREDENCIAL NO CONCEDE AL PORTADOR FACULTAD NI AUTORIDAD PARA EJERCER FUNCIONES OFICIALES A NOMBRE DEL MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y PREVISIÓN SOCIAL

DIRECCIÓN: Calle Yanacocha esq. Mercado s/n TEL: 2408606

La Paz - Bolivia

[www.minttrabajo.gob.bo](http://www.minttrabajo.gob.bo)