



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SME PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR VIGILANCIA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

PARA TRABAJAR DE PIE POR PERIODOS PROLONGADOS:

- Alternar la posición principal de trabajo.
- Cargar el peso del cuerpo en una pierna y luego en la otra.
- Ubicarse con un pie delante del otro y balancear el peso.
- Flexionar las rodillas y caderas a manera de sentadillas con frecuencia.
- Procurar mantener contraído el abdomen y la espalda recta, respirando normalmente.
- Incluir tiempos de recuperación o pausas de compensación que permitan alternar el uso de grupos musculares para reducir la fatiga.
- Si es posible utilizar o adoptar apoyapiés.
- Cambiar la altura en el eje vertical de la posición de trabajo para miembros inferiores con el fin de gestionar y reducir la carga estática en la región lumbar.



- La carga del peso corporal debe ser equilibrada entre ambas extremidades para evitar sobrecargas y hacerse con los pies ligeramente separados aumentando así la base de sustentación del cuerpo.

DESPUÉS DE LA JORNADA:

- Procurar hacer actividad física, caminar, usar la bicicleta en el regreso del trabajo, descansar los pies elevándolos y cuidando que hagan el menor esfuerzo posible.
- Cuidar el peso corporal para evitar recargar los pies y extremidades durante las jornadas laborales de pie.
- Mantener unos hábitos de vida saludable como practicar ejercicio físico, seguir una dieta saludable, evitar el sobrepeso o dejar de fumar incide de manera positiva.



Para más información, contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda