



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR OPERADORES ECONÓMICOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



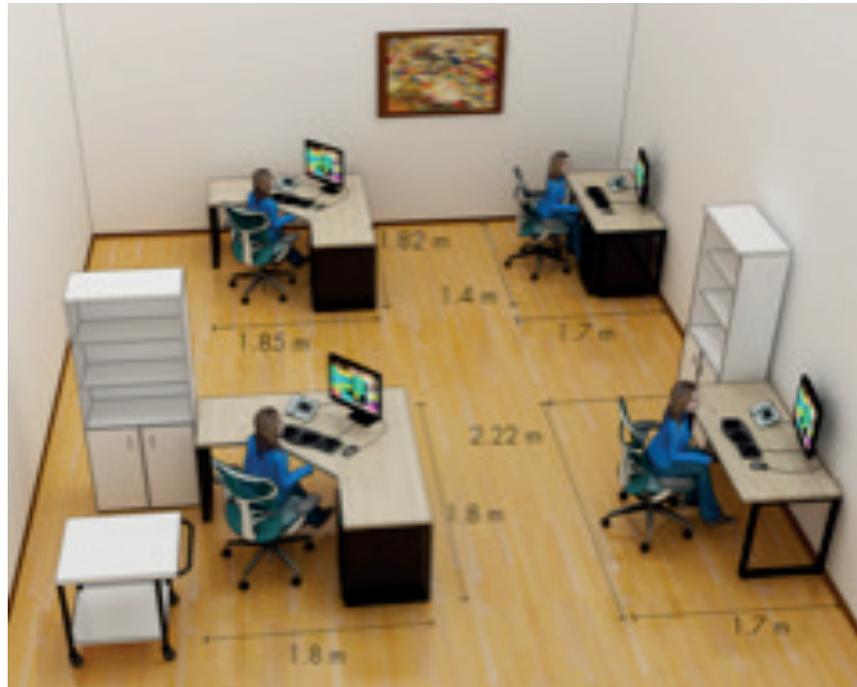
@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Áreas según las funciones



Distribución y dimensiones recomendadas para áreas de trabajo y de atención al público.

- Despachos: 15 m² aproximadamente.
- Cubículos: 10 m².
- Oficina abierta: 3,5 m² (2 m² de circulación y 1,5 m² de mobiliario).
- Recepción con sala de espera: para 3 personas, 15 m²; para 5, 20 m²; para 9, 30 m².
- Salas de reunión: para 4 personas, 10 m² aprox.; para 8, 15 m²; para 12, 20 m².
- Puntos de impresión y copiado: 6 m².
- Cafetería-comedor: a definir, 1 m² por persona aprox.
- Archivo: a definir.
- Bodega: a definir, según necesidades técnicas y operativas.
- Sala técnica: a definir, según necesidades técnicas y operativas.
- Baterías sanitarias: 1 m² por persona aprox.

- Mantener las paredes y techos limpios y pintados de colores claros en beneficio de la dispersión de flujos luminosos naturales y artificiales.
- Realizar medición con luxómetro previa y posteriormente a las mejoras del sistema de iluminación aquí señaladas, para complementar técnicamente el correspondiente plan e intervención según exista exceso o insuficiencia de niveles de lux.

Recomendaciones desde la organización que se deben trabajar

- El uso de medios o recursos tecnológicos como complemento del trabajo, lo cual además contribuye a la modificación de la calidad de vida fuera del trabajo.
- Inscribir el uso de la tecnología en el marco de un saber colectivo que facilite la vida familiar en sociedad.
- Sensibilizar a los trabajadores, coordinadores y supervisores sobre el equilibrio entre vida laboral y vida privada.
- Recordar que el uso extensivo de la tecnología de comunicación como el e-mail, los mensajes de texto, las llamadas, entre otros, implican una forma de presencia no formal exigida, es decir, se obliga a una presencialidad que genera presión social, emocional y relacional en los trabajadores.
- Generar estabilidad emocional y cognitiva en el trabajador, producto de la sensación generada de un trabajo siempre inconcluso, cuando el trabajo se densifica con tareas que están permanentemente en desarrollo y siempre en ejecución.



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