



GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA SERVICIO DE LAVANDERÍAS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

El covid-19 nos ha obligado a asumir un reto enorme al que debíamos enfrentarnos tarde o temprano: la adaptación y evolución. Esto nos impulsa a descubrir nuevas formas de crecimiento.

Ante el panorama actual, es necesario comenzar un proceso de adaptación en el que debemos aprender y ser conscientes de que esta es una oportunidad para desarrollar competencias y habilidades a las que no estábamos acostumbrados. Para mantenerse a flote, es conveniente que los líderes a parte de sus características de personalidad, adquieran competencias para afrontar el contexto que vivimos hoy.

En esta guía buscamos darte más opciones de autocuidado para fortalecer tu salud psicosocial y la de los que te rodean.

SUGERENCIAS PARA LA EMPRESA:



- **Realizar una evaluación detallada de los ambientes de trabajo:**

Es necesario analizar los ambientes en los que se desenvuelven los cargos, que permitan la intervención posterior de condiciones de tipo físico; ubicando factores como ruido, iluminación, temperatura o ventilación. Para cada una de ellas se podría considerar el uso de elementos de protección personal, que permitan que el trabajador mitigue el impacto de las mismas en su salud. En caso de contar con dicha evaluación de ambiente de trabajo y de uso de elementos de protección personal e individual, se recomienda realizar controles periódicos para tener conocimiento de cambios que se puedan presentar y del correcto y adecuado uso de condiciones y elementos seguros que haya proporcionado la organización.

- **Comunicar en su totalidad:**

Se debe garantizar que los trabajadores se encuentren informados de los riesgos presentes en el trabajo, tanto los generales de la empresa como los particulares de cada puesto o tarea, así como las medidas de prevención y protección aplicables a dichos riesgos y las medidas de emergencia previstas. Tengamos en cuenta que resulta esencial que los trabajadores sepan qué riesgos genera la actividad y que medidas de prevención se deben adoptar para evitarlos. El conocimiento de los riesgos se traducirá en una mayor seguridad en el desarrollo de la actividad.



- **Realizar programas de ergonomía:**

Estos le permitirán a los trabajadores, recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades.

- **Fomentar y cumplir las pausas activas:**

Se sugiere dar estricto cumplimiento y seguimiento al programa de pausas activas, que incluyan ejercicios de precalentamiento, estiramiento y pausas de acuerdo con las exigencias y necesidades del cargo y del esfuerzo físico, carga y movimiento repetitivos que se puedan presentar; es importante tener en cuenta que los ejercicios no pueden ser los mismos para toda la población debido a las diferencias de carga operativa, tiempo de labor y de ejecución de la misma en cada cargo.



SUGERENCIAS PARA LOS COLABORADORES

- **Da un trato cortés y profesional:**

No existe mejor complemento para un trabajo de calidad, que un servicio amable en el que se logra que el cliente se sienta bien atendido. Procura siempre mostrarte como una persona formal y a la que le gusta escuchar a los demás.

- **Recuerda la forma correcta de hacer las cosas:**

Utiliza correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa.

- **Dale variedad a tu día:**

Si es posible, programa el trabajo diario de forma que se intercalen tareas monótonas con otras más dinámicas, o que impliquen diferente ritmo de trabajo.

- **Para por un momento:**

Distribuye, en la medida de lo posible, las pausas a lo largo de la jornada.



Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial 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