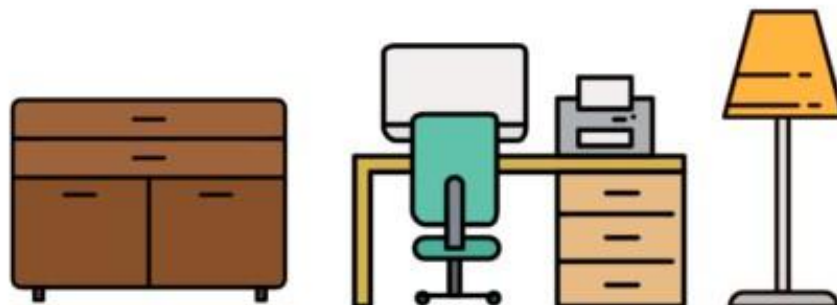


	Protocolo para Trabajo en Casa	Versión:	V1
		Código:	TH-SST-PT-10
		Página:	1 de 1



Empiece temprano: Cumpla con el horario establecido como si estuviera en el centro de trabajo.



Limite el uso de las redes sociales: Puede interferir con su productividad.



Ubique sus elementos de trabajo: Verifique el espacio donde va a trabajar, busque buena iluminación y áreas con ventilación, asegúrese que la silla sea estable y acorde a la altura de la mesa que utilizara, tenga en cuenta organizar los cables, ya que deben estar bajo la mesa para evitar accidentes.



Mantenga la comunicación: Programe videoconferencias y atienda las solicitudes oportunamente.



Prepárese como si fuera para la oficina: Aliste su jornada desde el día anterior, programe su alarma, tome desayuno y póngase ropa adecuada.



Escuche música: La música ayuda le ayudara a la concentración.



Planifique las tareas: Intente tener una lista de tareas con eso progresara gradualmente durante el día.



Haga pausas activas: Tome un descanso de 10 minutos después de 2 horas de trabajo continuo, realizando ejercicios de relajación y estiramientos.

Medidas complementarias de seguridad y salud para el trabajo desde casa:

**Riesgo Locativo:**

- Conserve las zonas o áreas de circulación libres de objetos u obstáculos.
- Cuente con un plan de emergencias familiares ante posibles amenazas.
- Mantenga el lugar de trabajo limpio, eliminando todos los elementos innecesarios.



**Riesgo Biomecánico:**

- Mantenga una postura adecuada durante el desarrollo de las actividades.



**Riesgo Eléctrico:**

- Evite extensiones averiadas, ya que pueden generar cortocircuito y no sobrecargues conectores de energía.



Mantenga informada a la Fundación sobre su estado de salud y el de sus familiares.

Diariamente reporte su estado de salud a través del [Formulario en Línea Reporte Diario de Condiciones de Salud - Covid-19](#), con el fin de identificar síntomas y la trayectoria de exposición.