GUÍA LABORAL COVID-19

UEGPS

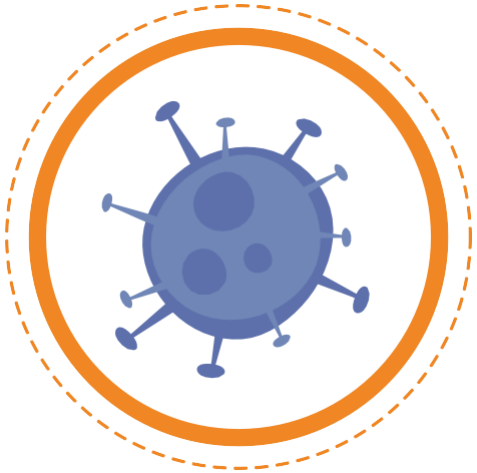
Unidad Ejecutora Gestión de Proyectos Sectoriales

Tu salud nos importa, por eso en la UEGPS te cuidamos

PERÚ Ministerio de Agricultura y Riego

EL PERÚ PRIMERO

EL CORONAVIRUS



¿Qué es?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar desde resfriado común hasta infecciones respiratorias graves.
Al coronavirus surgido ahora se le denomina COVID-19.

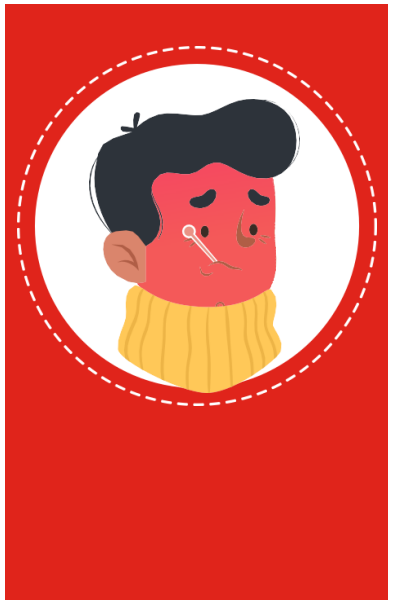
¿De dónde proviene?

Los primeros casos fueron reportados en la ciudad de Wuhan (China). Desde ahí se diseminó a varios países del mundo.

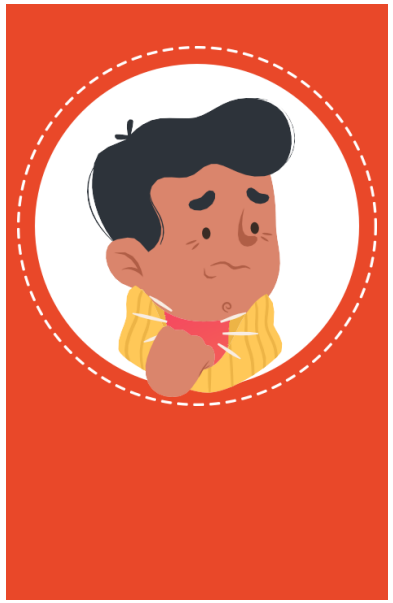
¿Cómo se trasmite?

Directamente, a través de gotitas que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar. También si tenemos contacto con superficies contaminadas y nos tocamos los ojos, nariz y boca.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



Fiebre



Dolor de garganta

Tos

Malestar general

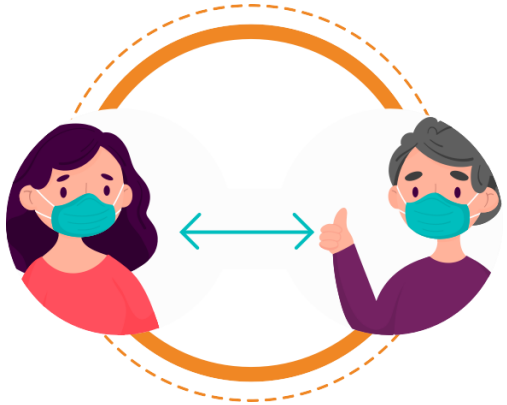
Dificultad para respirar

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO

Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón, por 20 segundos mínimo.

Evita tocarte las manos, los ojos, la nariz y la boca, con las manos sin lavar.

Cúbrete la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable, al estornudar o toser.



Evita el contacto directo con personas con problemas respiratorios.

RECUERDE EL LAVADO DE MANOS COMO PRIORIDAD

Mójate las manos

Aplica jabón en toda la superficie de tu mano

Frota las palmas de las manos entre sí

Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha frota con un movimiento de rotación y viceversa

Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

Enjuaga las manos

Sécalas con una toalla de un solo uso

Utiliza la toalla para cerrar el grifo

Tus manos están seguras

EL USO DEL GEL

Medida muy importante que ayuda a protegerte de los gérmenes, bacterias y microbios que pueden enfermarte.

Deposita en la palma de la mano suficiente gel antibacterial.

Frota las palmas entre sí.

Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos y viceversa.

Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados

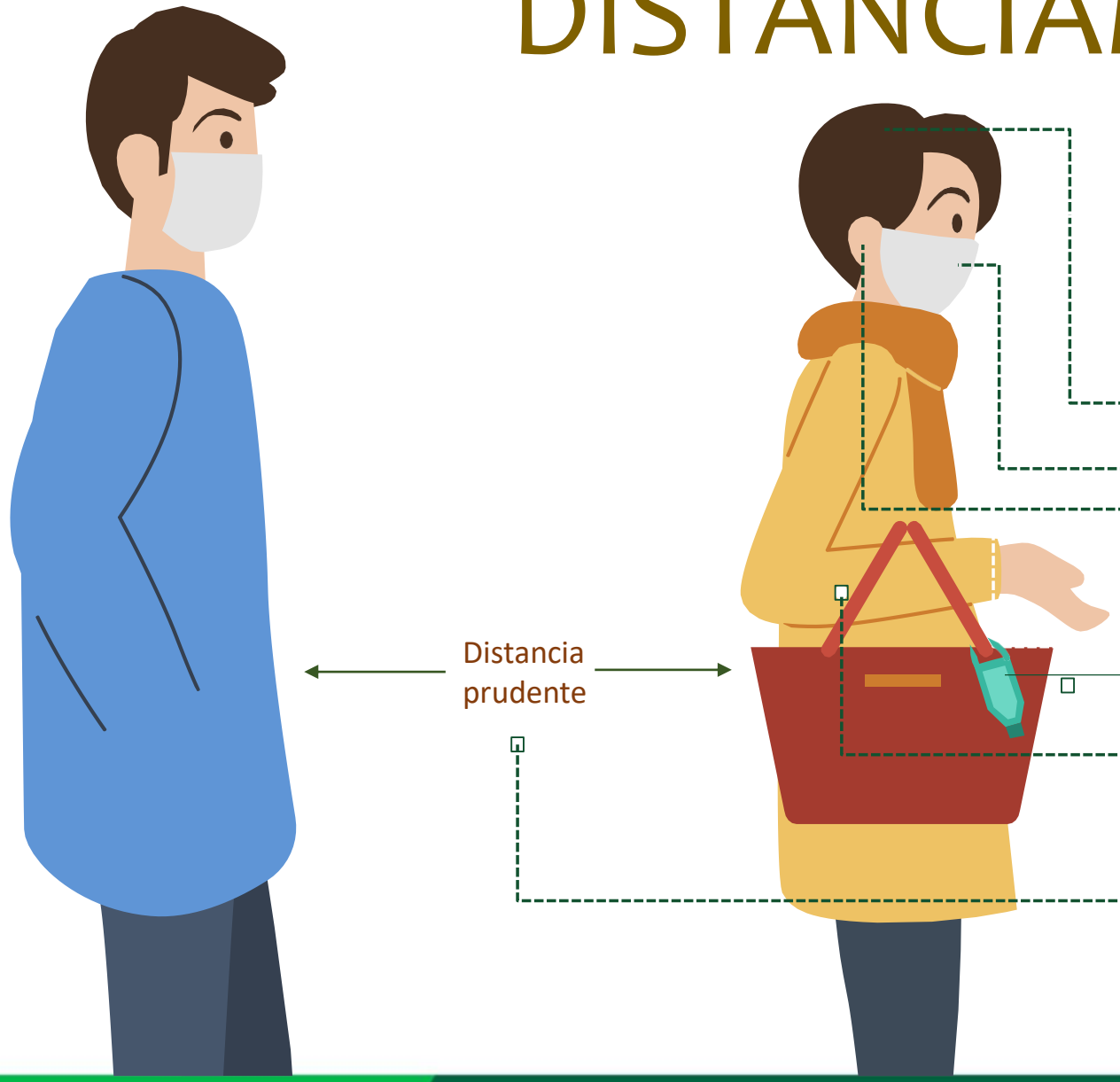
Dobla tus dedos y con ellos frota la palma de tus manos y viceversa.

Envuelve el pulgar y frota en movimiento giratorio y viceversa.

Frota puntas de dedos de una mano contra la palma de la otra haciendo círculos y viceversa.

Deja secar sin agitar.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL



1. Llevar el cabello recogido
2. No llevar aretes, pulseras, collares o anillos
3. Ponerse la mascarilla antes de salir de casa
4. Si tocas alguna superficie, usa gel desinfectante
   No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias
5. Al salir de casa ponte una casaca manga larga
   Considera cubrir las superficies de tu cuerpo
6. Mantener una distancia prudencial de 1.5 metros

MEDIDAS QUE DEBES TOMAR EN EL TRABAJO

Marca asistencia respetando la distancia mínima de 1.5 mts.

Usa permanentemente la mascarilla

Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos

Prioriza reuniones de forma virtual

Cumple las medidas de seguridad en todo momento y mantengamos nuestra buena salud. Si tú o algún familiar presenta algún síntoma del COVID-19, comunícalo al Médico Ocupacional de la UEGPS.

MÉDICO OCUPACIONAL

Si presentas síntomas como:

- Fiebre o sensación de calentura
- Congestión nasal
- Tos seca
- Dolor de cabeza
- Sensación de cansancio
- Pérdida del olfato o del gusto

Busca ayuda a través de los siguientes medios:

Dr. Juan Carlos Arguedas Meza

Puedes acudir directamente al tópico de medicina en el horario de 08:00 a 16:00 horas

Enviar un correo electrónico:
medicouegps@uegps.gob.pe

Llamar al anexo 312
Llamar al número 989807764

LIMPIEZA DE EQUIPOS INFORMÁTICOS Y BIENES PERSONALES

Cada servidor limpiará su equipo y material de trabajo con el alcohol y gel que se le entrega.

En el caso de los bienes personales, se deberá hacer la desinfección de lentes y equipo celular como medida preventiva.

SE RECOMIENDA AL PERSONAL TRAER SUS PROPIOS ALIMENTOS CON LA FINALIDAD DE REDUCIR LA EXPOSICIÓN Y EL RIESGO DE CONTAGIO

Se aconseja traer alimentos cocidos a base de proteínas, tales como carnes blancas, como el pescado, la pavita, el atún. Asimismo, menestras como la quinua, lentejas, clara de huevo, incluyendo en sus comidas una buena cantidad de cebolla, ajos y camote por ser alimentos que elevan el sistema inmunológico. Evite los alimentos y comidas muy dulces.

Se recomienda ingerir abundante líquido, calculando el número de vasos por día, como la fracción de un décimo de su peso. Es decir, si usted pesa 50 kilos, debería tomar 5 vasos de agua al día.

Se deberá ingerir los alimentos en los propios sitios de trabajo, conservando el distanciamiento de 1.5 m. Se deberá establecer turnos para el uso de horno microondas. Si solicita los alimentos a través del delivery, deberá exigir las medidas correspondientes al repartidor.

CONSIDERACIONES PARA EL USO DIARIO DE LA VESTIMENTA EN LA INSTITUCIÓN:

Debes usar vestimenta casual, como pantalones de drill, jeans, polo manga larga, camisa o blusa casual y calzado cómodo.

Evita el uso de ropa formal, como ternos, faldas.

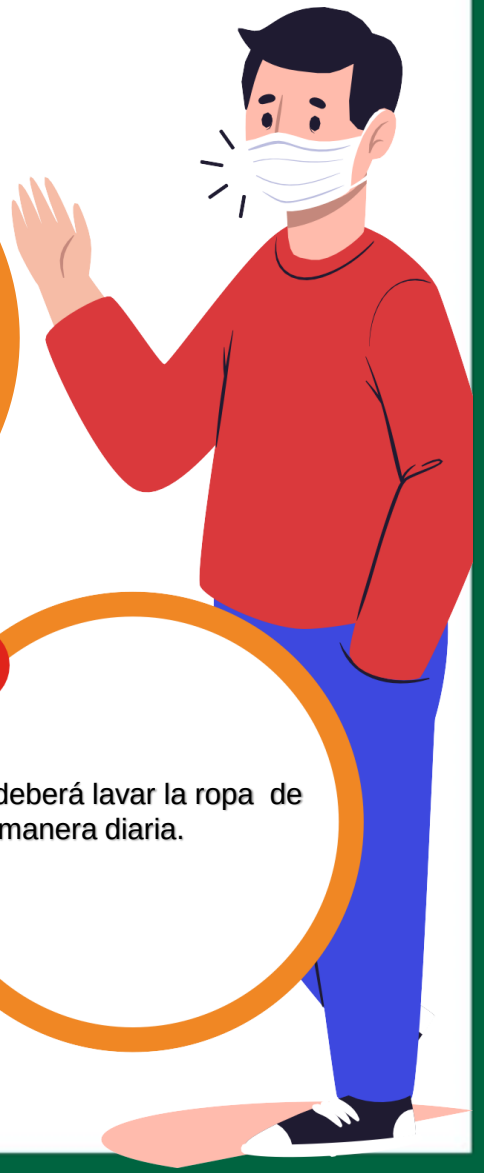
Se suspende el uso de tacones.

Para las mujeres se recomienda, llevar el cabello recogido, de preferencia no llevar puesto aretes, pulseras o collares.

Puedes usar una chaqueta delgada o casaca corta viento manga larga para el traslado de tu domicilio al trabajo y dejarla colgada en tu silla hasta el fin de la jornada. Considera cubrir las superficies de tu cuerpo.

Puedes llevar una prenda de abrigo que podrás usar en el interior de la institución para su uso diario y llevarlo contigo el fin de semana para su lavado.

Se deberá lavar la ropa de manera diaria.



DECÁLOGO DE ORGANIZACIÓN Y SALUD EN EL TRABAJO

1. Acondiciona tu lugar de trabajo y organiza tus tiempos

Si estás en casa, establece un lugar para el trabajo en el que se eviten las distracciones y delimita tus horarios de labores.
Si vas a tu centro de labores, recuerda seguir todas las pautas de prevención para desarrollar tu trabajo de manera segura y escoge horarios de movilización de menor afluencia.

2. Preserva la colaboración y el trabajo en equipo

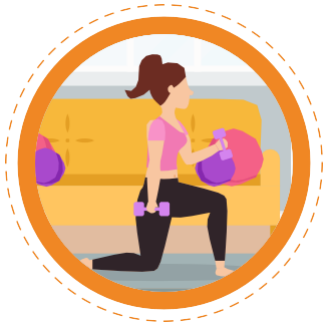
Mantén la comunicación, coordinación y cooperación con todo el equipo de trabajo, estés o no en de tu centro de labores. Recuerda que puedes utilizar los implementos de protección y/o medios digitales de comunicación.

3. Establece turnos para las tareas del hogar

Si estás en casa, en el caso de vivir con otras personas, es importante que se establezcan turnos para las tareas de cocina, aseo y cuidado de los hijos y/o personas dependientes.
Si vas a tu centro de labores, procura organizar nuevamente tus tiempos para realizar tu trabajo y las tareas del hogar.

4. Muestra empatía y solidaridad con las personas afectadas

Recuerda que las personas que han sido afectadas por COVID-19 merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad.

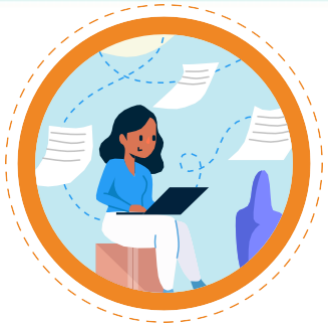


5. Realiza pausas activas y actividad física

Haz breves espacios durante tu jornada laboral en los cuales realices ejercicios de estiramiento y respiración. Y al final del día realiza actividad física en casa cómo aeróbicos, bailar, saltar la soga y/o yoga.

6. Lleva una alimentación saludable

Ingiere los alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Asegura su limpieza y desinfección.



7. Evita la sobreinformación

Establece límites de tiempo para informarte sobre noticias o acciones ante el COVID-19 y hazlo a través de medios oficiales.

8. Establece espacios de conexión con familiares y/o amistades

Procura mantener la conexión con las personas que tienes lejos a través de medios de comunicación como llamadas telefónicas, videollamadas u otros medios digitales.

9. Atiende a tus emociones

Identifica tus emociones, compártelas con personas de confianza y de ser necesario acude al profesional de salud psicológica que te ofrece la institución.

10. Descansa lo suficiente y desconéctate

Descansa las horas necesarias, medita, procura hablar de otros temas y/o realiza actividades que disfrutes.

¡JUNTOS VENCEREMOS AL COVID-19!

PERÚ Ministerio de Agricultura y Riego

UEGPS
Unidad Ejecutora Gestión de Proyectos Sectoriales

EL PERÚ PRIMERO