**Trabajo remoto o a distancia**

Para el personal definido por la Universidad católica de Manizales, que deba realizar actividades laborales desde casa, es importante llevar a cabo las siguientes medidas de autocuidado:

* Empieza temprano: es importante tener una lista de tareas preparadas para cuando comiences la jornada.
* Prepárate como si fueras para la oficina: alista tu jornada desde el día antes.
* Estructura tu día como lo harías en la oficina: organízate y segmenta bien tus tareas y horarios.
* Limita el uso de las redes sociales: la facilidad de acceso y navegación de las redes sociales puede ir en contra de tu productividad.
* Comprométete a hacer más: es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales.
* Trabaja cuando seas más productivo: es aconsejable reservar las tareas más difíciles para tu momento más productivo del día.
* Planifica con anticipación tus tareas: si bien es importante estar abiertos a hacer cambios en la agenda, es igualmente importante comprometerse con una agenda que describa cada tarea antes de comenzar

**Recomendaciones frente al riesgo ergonómico**

* Ubica eficientemente tus elementos de trabajo: verifica que la silla que vas a utilizar sea estable, que su altura este acorde a la mesa en la que vas a apoyar los elementos de trabajo (computador, teclado, mouse).
* Garantizar la adopción de posturas neutras en cuello
* Se recomienda una distancia de 60 cm entre los ojos y el monitor o pantalla, con el fin de evitar fatiga visual.
* Ubicar el computador frente a la persona, para evitar giros inadecuados de cuello.
* Controlar mediante cortinas o persianas la incidencia directa de la luz.
* Realiza ejercicios de relajación y estiramientos (pausas activas) para todos tus segmentos corporales, haciendo énfasis en cuello, espalda, cintura, manos y ojos.
* En las tareas con elevada carga informativa, es conveniente realizar pausas regulares de 10 minutos después de dos horas de trabajo continuo.

**Recomendaciones frente al riesgo eléctrico**

* Evitar utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que pueden generar cortocircuito.
* Tampoco sobrecargues los conectores de energía. Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.
* Al finalizar la jornada laboral, o al desconectar cualquier equipo eléctrico, toma el enchufe y quítalo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.

**Recomendaciones frente al riesgo locativo**

* Conserva las zonas de paso o áreas de circulación libres de objetos o cualquier otro obstáculo para que te permita una entrada y salida ágil y segura al puesto de trabajo.
* Verifica el estado del piso del lugar donde se realiza la labor.
* Ten en cuenta que los cables deben estar bajo la superficie de trabajo recogidos para evitar accidentes.
* Mantén el lugar de trabajo limpio, eliminando todo elemento innecesario y desinfectando todos los elementos que utilices (superficies de trabajo, teclado, mouse, pantalla, teléfono).

**Trabajo de forma presencial**

* Para el personal definido por la universidad católica, que deba realizar actividades laborales en las instalaciones de la misma, es importante llevar a cabo las siguientes medidas de autocuidado:
* Garantizar una distancia mínima de 2 metros entre los puestos de trabajo.
* Portar de manera adecuada la protección respiratoria
* Evite saludar de beso, abrazos o de mano
* Disponer del alcohol glicerinado en cada puesto de trabajo.
* Evitar el uso compartido de objetos e instrumentos de escritorio y desinfectar de manera regular los mismos.

**Interacción con visitantes**

* la Universidad se compromete a garantizar el siguiente al protocolo de bioseguridad para la recepción de insumos y productos /proveedores.
* Se recomienda evitar al máximo la atención personal de proveedores o terceros en la universidad, en la medida de las posibilidades usar medios tecnológicos, de no ser posible seguir las siguientes recomendaciones:
* Dar aviso al proveedor o visitante que debe asistir como mínimo con protección respiratoria de forma obligatoria.
* Solicitar al contratista él envió de afiliación a la ARL respectiva, si este estará de manera permanente en las instalaciones.
* Realizar agenda de atención con horarios definidos para evitar aglomeraciones.
* Seguir las instrucciones de distanciamiento mínimo de dos metros.
* Seguir las instrucciones de atención rápida y eficaz.
* Solicitar al visitante el registro de sus datos en la planilla al ingreso a cualquier dependencia.
* Solicitar al visitante el diligenciamiento de la Encuesta de condiciones de salud para Covid-19; Si este reporta síntomas o fiebre superior a 38° o síntomas gripales no podrá ingresar a las instalaciones de la universidad católica de Manizales o sus diferentes dependencias
* Solicitar el lavado de manos y desinfección de zapatos antes de ingresar a la universidad.
* Para pagos, fortalecer el uso de medios de transferencia virtual o uso de tarjeta y reducir uso de dinero en efectivo.
* En caso de recibo de entrega física de cualquier tipo de elemento en la Universidad, quien entrega deberá:
* Tener puesta la protección respiratoria
* Realizar proceso de desinfección de manos, con el alcohol glicerinado ubicado en las entradas de las oficinas.
* Si va a ingresar a las instalaciones, realizar el proceso de desinfección de zapatos.
* Conservar el distanciamiento
* No entregar lapiceros personales
* Si va a tomar firmas digitales, antes de entregar tablas, datafonos u otros medios electrónicos, deberá desinfectarlos en presencia de quien los vaya a recibir.
* La documentación será recibida en bolsa plástica transparente, para garantizar el proceso de desinfección por aspersión de alcohol 70% o hipoclorito al 5%, sin que este genere un daño en la documentación.

**Nota:** El colaborador que se encargue de recibir cualquier tipo de encomienda deberá buscar la alternativa de desinfección que se encuentre más cercana.

**Proceso de movilidad Segura.**

Para la Universidad católica, el activo más valioso es su talento humano. Sin él no hay forma de lograr ventajas competitivas y de sobreponerse a las contingencia que se está enfrentando, es por eso que ha desarrollado el siguiente protocolo de movilidad teniendo en cuanta los desplazamientos que pueden ser realizadas desde la (casa - trabajo - casa) dando las siguientes pautas de comportamiento seguro al momento de desplazarse desde su vivienda al trabajo y del trabajo a la vivienda, también promoverá las medidas preventivas para que cada trabajador implemente en su lugar de vivienda, tanto al llegar o salir de ella.

**Compromiso y Principios de Prevención de todo el personal.**

De la aplicación de los siguientes principios depende el éxito de las medidas de prevención

• Lavarnos las manos con frecuencia. Usar suficiente jabón frotando manos y entre dedos; la duración adecuada del lavado de manos oscila entre 20 y 30 segundos. (Ver protocolo general de lavado de Manos)

• Reporte de condiciones de salud de manera oportuna so pena de las consecuencias penales según el “Artículo 368”. Violación de medidas sanitarias del Código Penal Colombiano.

• Aplicar el distanciamiento de los usuarios y demás personas a mínimo 1 metro en vías públicas (teniendo en cuanta el ancho de andenes de vía pública y preservar la integridad física de las personas evitando accidentes de tránsito por atropello).

**Criterios de éxito**

* Para la Universidad católica de Manizales la aplicación de los siguientes principios depende el éxito de las medidas de prevención en la movilidad
* La movilidad compartida es un escenario con alto riesgo de contagio, por ello se deberá procurar el uso de medios de transporte individual (En lo posible)
* La aplicación de las normas general de bioseguridad son pieza clave al momento de realizar los desplazamientos en cualquier medio de transporte e indistintamente si es mientras vamos al trabajo o al desarrollar actividades en el trabajo
* La limpieza y desinfección de vehículos propios es responsabilidad de cada colaborador.
* Los procesos de limpieza y desinfección de vehículos de la empresa o al servicio de esta, serán responsabilidad de los conductores designados.
* Corresponde, cómo responsabilidad general de todos los colaboradores de la Universidad atender los hábitos seguros y preventivos.
* Las movilizaciones que se realizarán dentro de las actividades operativas, de apoyo y administrativas serán desarrolladas teniendo en cuenta los lineamientos descritos a continuación, las responsabilidades de cada uno de los cargos inmersos en la operación son de vital importancia para garantizar el éxito de las medidas preventivas

Cualquier proceso de movilización o desplazamiento en vehículos (Motorizado o No motorizado) o a pie se hará teniendo en cuenta el siguiente protocolo

**NORMAS PARA MOVILIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES IN-ITINERE O DE LA CASA AL TRABAJO Y EN GENERAL PARA LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES**

Al realizar el desplazamiento de tu casa a su lugar de trabajo, va a tener en cuenta las siguientes recomendaciones, estas son adicionales a las normas generales de bioseguridad:

**Ruta de colectivo /Bus /Buseta.**

* Evita aglomeraciones en los puntos de acopio (Paraderos)
* Evitar tener contacto con pasamanos, vidrios u otras partes del vehículo
* Evitar manipular el celular
* Respeta las sillas no habilitadas
* Mantener la ventana abierta
* Usa siempre mascarilla/Tapabocas/ Protección respiratoria
* No te toques la cara, ojos, nariz o boca
* Mantén una distancia mínima de 1 metro
* Evita adquirir o comprar alimentos y otros elementos en la vía publica
* Paga con el valor exacto
* Desinfecta tus manos (Se debe garantizar suministro de Alcohol glicerinado por parte de la empresa transportadora)
* Al llegar al destino, desinfecta tus manos
* Al retorno a tu casa cámbiate de ropa antes de ingresar a tu domicilio

**Moto**

* Limpia el vehículo a diario, especialmente los manillares, usa agua y jabón o alcohol al 70%
* Desinfecta el casco, especialmente el visor por dentro y por fuera
* Evitar ubicarte cerca de ventanas de autos, podrían estornudar.
* Mante una distancia de 2 metros entre otros actores viales en los semáforos
* Evitar manipular el celular
* Respeta las normas de transito
* Al comprar combustible, paga con el efectivo exacto o con tarjeta, al finalizar desinfecta tus manos
* No excedas la velocidad, recuerda que en vías de ciudad la velocidad máxima es de 30 km/h
* Al retorno a tu casa cámbiate de ropa antes de ingresar a tu domicilio

**Taxi**

* Evitar tener contacto con partes del vehículo
* Evitar manipular el celular
* Usa la silla trasera derecha
* Mantén la ventana abierta
* Usa siempre mascarilla/Tapabocas/ Protección respiratoria
* No te toques la cara, ojos, nariz o boca
* Mantén una distancia mínima de 1 metro
* Evita adquirir o comprar alimentos y otros elementos en la vía publica
* Paga con el valor exacto
* Desinfecta tus manos
* Al llegar al destino, desinfecta tus manos
* Al retorno a tu casa cámbiate de ropa antes de ingresar a tu domicilio

**Bicicleta**

* Limpia el vehículo a diario, especialmente los manubrios
* Usa casco, recuerda mantenerlo limpio, así como los demás elementos
* de protección
* Evitar ubicarte cerca de ventanas de autos, podrían estornudar.
* Usa siempre mascarilla/Tapabocas/ Protección respiratoria
* Mante una distancia de 2 metros entre otros actores viales.
* Recuerda el cumplimiento de las normas de tránsito; en la vía eres un vehículo más que debe cumplir todos los lineamientos de movilidad.
* Evitar manipular el celular.
* Al retorno a tu casa cámbiate de ropa antes de ingresar a tu domicilio

**Peatón**

* Mantén el distanciamiento entre los demás peatones, evita las aglomeraciones
* Haz uso de las zonas peatonales
* Usa siempre mascarilla/ Tapabocas / Protección respiratoria
* No te toques la cara, ojos, nariz o boca
* Evita adquirir o comprar alimentos y otros elementos en la vía publica
* Al retorno a tu casa cámbiate de ropa antes de ingresar a tu domicilio

**Automóvil particular**

* Limpia el vehículo a diario, especialmente las partes de alto contacto como el cinturón, asientos, maniguetas, espejos.
* Mantén la ventana abierta
* En semáforos puedes optar por subir la ventana
* Usa siempre mascarilla/ Tapabocas / Protección respiratoria
* No te toques la cara, ojos, nariz o boca
* Evita adquirir o comprar alimentos y otros elementos en la vía publica
* Al comprar combustible, paga con el efectivo exacto o con tarjeta, al finalizar desinfecta tus manos
* Al llegar al destino, desinfecta tus manos
* Al retorno a tu casa cámbiate de ropa antes de ingresar a tu domicilio

**Recomendaciones en parqueaderos**

* Evita al ingreso la aglomeración, dispón de más tiempo al salir de casa
* Procura llevar tu casco contigo, si lo dejas en el parqueadero usa una bolsa para almacenarlo, al recibirlo deberás desinfectarlo
* Si dejas las llaves, al recogerlas deberá desinfectarlas
* Antes de tomar tu vehículo deberás desinfectar las manijas, manubrios y demás partes que pudieran haber sido tocadas por otras personas
* Al hacer uso de tu vehículo recuerda tener el protector respiratorio en todo momento.
* Evita comprar y tomar alimentos o bebidas
* Para el proceso de parqueo es importante tener en cuenta que cada vehículo será estacionado dejando un espacio o celda de por medio para garantizar el aislamiento de 2m como mínimo.
* Al llegar a la celda de parqueo recuerda mantener un distanciamiento social entre usuarios de mas de 2 metros.
* Recuerda que este es solo un lugar para dejar tu vehículo y no un espacio para socialización entre personas.
* Respeta los límites de velocidad establecidos, pues hay personas en la vía y es indispensable que las vea y sepa como actuar.
* Recuerda dejar siempre tu vehículo en posición de salida, sin importar que tan corta sea tu estancia para salir.
* Si por algún motivo no puedes bajar del vehículo, recuerda mantener las ventanas arriba todo el tiempo y no generar espacios de socialización.

**INSTRUCCIONES PARA DESPLAZAMIENTOS PROPIOS DEL TRABAJO**

Peatonal De acuerdo con la naturaleza de las actividades se definen acciones especiales, sin embargo, para todo el personal de la Universidad se generan las recomendaciones en caso de realizar desplazamiento peatonal

**Nota:** No se permite el desplazamiento a oficinas u otras locaciones cercanas salvo que sea estrictamente necesario

**Peatonal entre las oficinas**

* Priorizar las llamadas o chat, evita el desplazamiento físico
* Mantén el distanciamiento entre los compañeros de trabajo, evita las aglomeraciones
* No te detengas en escaleras o pasillos a charlar
* Usa mascarilla y recoge tu cabello
* No te toques la cara, ojos, nariz o boca
* Al ingresar a otra oficina deberás desinfectar tus manos
* Cuando el desplazamiento se haga en vía pública, es estrictamente necesario y de obligatorio cumplimiento que se use en todo momento protección respiratoria apropiada y el distanciamiento social de 2 m entre personas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elaboró** | **Revisó** | **Aprobó** | **Fecha de vigencia** |
| Líder de Seguridad y salud en el Trabajo | Dirección de Aseguramiento de la Calidad | Rectoría | Mayo 2020 |