

¿Qué hacer durante y después de la emergencia sanitaria?



Durante la emergencia sanitaria debido al COVID-19, debe ser nuestra prioridad ser responsables, permaneciendo dentro de nuestros hogares y cumpliendo con los protocolos establecidos por las autoridades.

Consejos para hacer más efectivo el teletrabajo

Es probable que por primera vez miles de personas realicen teletrabajo desde sus hogares. Tal vez, te enfrentes con algunas dificultades o incertidumbres, pensando en eso te damos estos tips:

- Busca un sitio que sea exclusivo para el trabajo. Que esté bien iluminado, tenga buena ventilación y acceso a internet. Así, podrás concentrarte mejor y ser mucho más productivo.

- Antes de empezar la jornada, planifícate y comienza por lo más importante.
- Define tu horario de trabajo e incluye tiempos cortos para ayudar en casa.
- Agenda reuniones online con tu equipo de trabajo todos los días.
- Dúchate y vístete como para salir. Así, le das señales a tu cerebro que vas a comenzar a trabajar.
- Aprovecha para crear hábitos más saludables como hacer ejercicio, meditar y alimentarte sanamente para subir tus defensas.

Ser precavidos es la mejor respuesta.

Una vez terminada la cuarentena, volveremos a nuestros trabajos. Es importante mantener ciertas medidas y precauciones con respecto a la higiene y seguridad en tu empresa. Así, cuidamos nuestra salud y la de nuestros compañeros. Por eso, te compartimos estos consejos para que los pongas en práctica:

- Cuando te traslades a tu trabajo, ponte una mascarilla. Al llegar, desinfecta tus manos y llaves.
- Establece protocolos de seguridad e higiene en tu empresa, en caso de no tener, solicita la creación de uno a la persona responsable.
- Lava tus manos frecuentemente a profundidad y utiliza antibacterial, sobre todo después de marcar en el reloj biométrico o al recibir correspondencia.
- Limpia las superficies de tu espacio de trabajo, como el escritorio o el teléfono fijo, con alcohol. También desinfecta tu celular constantemente.
- Utiliza tus propias plumas y materiales de trabajo; y

lleva vajilla y cubiertos para la hora de almuerzo.

- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables o con tu antebrazo.
- Al menor síntoma de contagio, comunícalo y aíslate para evitar nuevos contagios.

Si todos seguimos las indicaciones de nuestros expertos en salud, lograremos vencer a este virus. ¡La responsabilidad es nuestra!