

# ¿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!