

PRESENCIALIDAD SEGURA EN LA PUCV  
**COMPROMETÁMONOS**



## INSTRUCTIVO

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS Y CONTROL DE PELIGROS

VERSIÓN 01

NOVIEMBRE 2020

DEJEMOS **BESOS  
Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS



**ÍNDICE**

**TIPS PARA TRABAJAR DESDE CASA**

**TIPS PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO FRENTE AL COMPUTADOR**

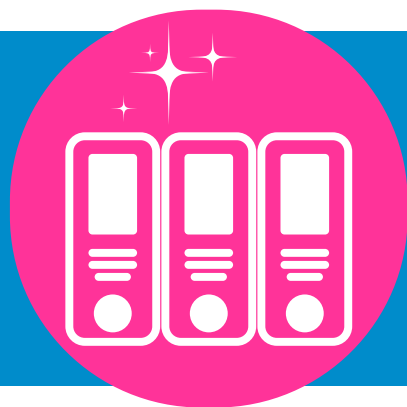
**TIPS EN ACTIVIDADES DOMÉSTICAS**

**EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO**

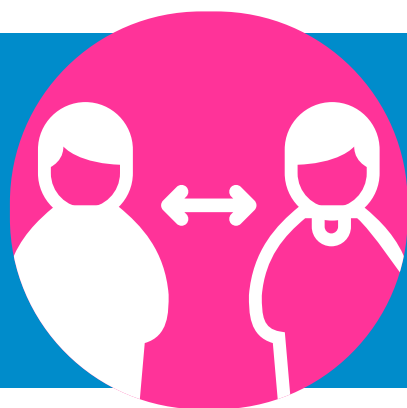
**DEJEMOS BESOS  
Y ABRAZOS  
PARA DESPUÉS**



**TIPS PARA TRABAJAR DESDE CASA**



Mantenga su espacio de trabajo ordenado, evitando riesgos innecesarios.



Mantenga distancia física, al menos de 1 metro con las personas que no son de círculo familiar.



Cubra la boca y nariz con el antebrazo, al estornudar o toser.



Utilice pañuelos desechables, y elimínelos en un basurero con tapa.

**DEJEMOS BESOS  
Y ABRAZOS  
PARA DESPUÉS**



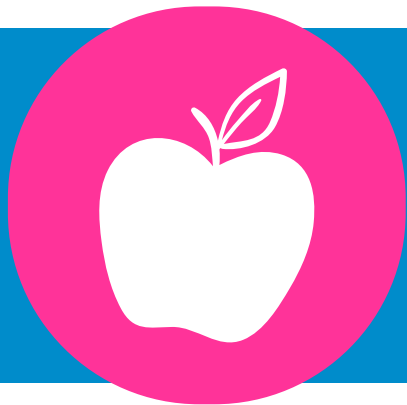
# PLAN DE RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO A LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS PRESENCIALES



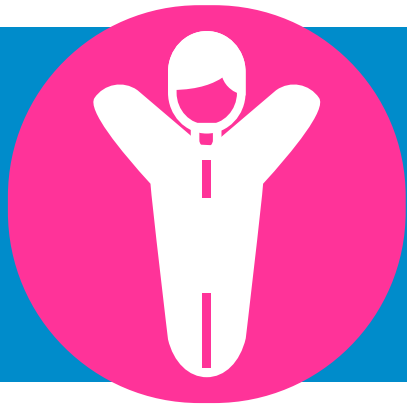
PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO



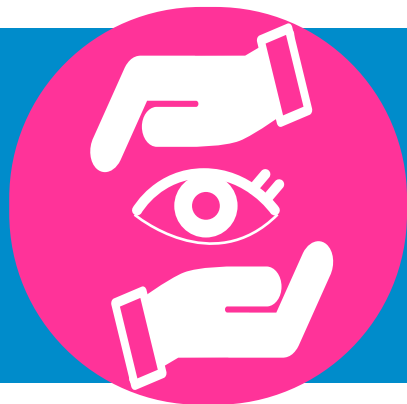
Evite consumir alimentos o líquidos calientes mientras esté trabajando, ya que se podrían derramar y provocar una quemadura.



Realice pausas para hidratación y consumo de alimentos.



Realice pausas activas de 5 a 10 minutos, cada una hora de trabajo, para contrarrestar la fatiga física y mental producidas después de permanecer largas horas frente al computador.



Cada cierto tiempo realice el ejercicio de mirar un punto lejano, por ejemplo mirar a través de una ventana por algunos segundos. Así podrá prevenir fatiga ocular.

DEJEMOS **BESOS  
Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS



# PLAN DE RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO A LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS PRESENCIALES



Cuide su red de apoyo y mantenga contacto virtual con los compañeros de trabajo.



Limite exposición a medios de comunicación y redes sociales, como medida de protección psicológica ante fuentes de estrés.



Reconozca sus límites y signos de estrés. Pida ayuda cuando sea necesario en [www.covid.pucv.cl](http://www.covid.pucv.cl) en menú "Contensión Emocional".

DEJEMOS **BESOS  
Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS



**TIPS PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO FRENTE AL COMPUTADOR**

**DISPONER UNA SUPERFICIE ESTABLE CON ESPACIO SUFICIENTE PARA EL COMPUTADOR, TECLADO Y MOUSE. PARA PREVENIR LESIONES MÚSCULOS ESQUELÉTICAS EN:**



**CUELLO**

Mantener la mirada siempre hacia el frente, evitando doblar el cuello, la parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión al menos a 50 cm. de distancia



**HOMBROS**

Mantener relajados



**BRAZOS**

No digitar con los brazos en suspensión.



**CODOS**

Mantener apoyados y pegados al cuerpo, en un ángulo de 90°.



**MUÑECAS**

Mantener relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones o posiciones no naturales.



**ANTEBRAZOS**

Apoyar sobre el escritorio (o mesa), la silla que utilice también debe contar con altura suficiente (Use cojines si es necesario).



**CADERA**

Conservar un ángulo de 90° con los muslos paralelos al suelo.



**ESPALDA**

Mantener su curvatura natural y siempre apoyarla por completo en el respaldo de la silla (si es necesario ocupe un cojín para apoyo lumbar)



**PIES**

Mantener completamente apoyados sobre el piso (utilice una caja de zapatos u otra, si es necesario)



**RODILLAS**

Formar un ángulo no mayor a 90°. No cruzar piernas entre sí, ni poner una pierna sobre la otra.

**DEJEMOS BESOS  
Y ABRAZOS  
PARA DESPUÉS**



## TIPS EN ACTIVIDADES DOMÉSTICAS



Al salir del hogar use mascarilla.



Al regresar, aplique solución desinfectante a la suela del calzado y en lo posible cámbielo por otros.



Lave sus manos y cara con agua y jabón.

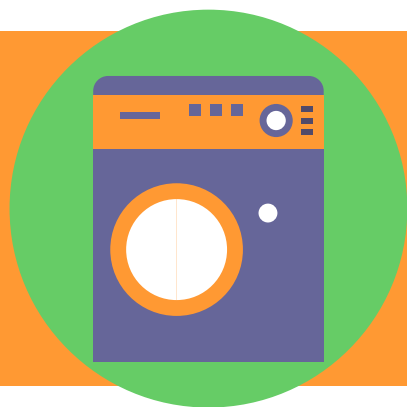


Dsponga la mascarilla para el lavado si ésta es reutilizable, en caso contrario debe desecharla en un basurero con tapa.

DEJEMOS **BESOS  
Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS



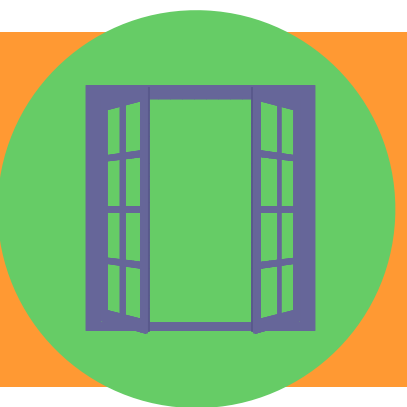
# PLAN DE RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO A LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS PRESENCIALES



Si no puede mantener la distancia física mínima con personas que no pertenecen al grupo familiar, debe lavar su ropa con abundante agua y detergente.



Realice limpieza y desinfección al menos una vez al día en superficies de contacto (artículos de uso personal y común en ambiente laboral y familiar) a través de rociadores, paños de fibra, trapeadores, entre otros.



Procure ventilar adecuadamente el hogar al menos una vez al día.



Utilice desinfectantes autorizados por el Instituto de Salud Pública (ISP). El más común es la mezcla de 4 cucharaditas de cloro doméstico al 5% en 1 litro de agua. Para objetos electrónicos utilice un paño húmedo con alcohol al 70%.

DEJEMOS **BESOS  
Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS





# PLAN DE RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO A LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS PRESENCIALES



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO



Si presenta síntomas relacionados al Covid-19 asista a un centro de atención médica y siga las indicaciones del especialista.



Si resulta positivo para Covid-19, debe separar habitación, utensilios y artículos de higiene personal. Los utensilios para la alimentación deben ser de uso exclusivo de la persona contagiada.

DEJEMOS **BESOS**  
**Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS



## EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO



De acuerdo con lo establecido en el artículo 5° de la Ley N°16.744, un accidente del trabajo es toda lesión que una persona sufra a causa o con ocasión del trabajo, y que le produzca incapacidad o muerte.

(Título II, Compendio SUSESO)

La determinación del origen de un accidente podrá ser efectuada por el médico del Organismo Administrador (IST) al momento de otorgarse la primera atención al trabajador o trabajadora de acuerdo a los fundamentos médicos y/o administrativos que justifican la calificación del accidente como de origen laboral o común.



Los accidentes de tipo doméstico no son cubiertos por el Seguro que establece la Ley 16744 (Circular SUSESO N°3370):

Ejemplo: aquellos siniestros que ocurran mientras el trabajador efectúa los quehaceres del hogar, como labores de limpieza, cocina, reparaciones u otros de similar índole.

Además de los acontecidos por razones de higiene personal, por ejemplo: mientras realiza afeitado de barba, caídas en la ducha, entre otros.

DEJEMOS **BESOS**  
**Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS



# PLAN DE RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO A LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS PRESENCIALES

SI UD. ES AFECTADO POR UN ACCIDENTE LABORAL, DEBE:



Dar aviso a su Jefatura.



Acudir al centro de atención IST.



Seguir las indicaciones médicas del profesional del área que lo atienda.



Personal de Prevención de riesgos (PUCV) se pondrá en contacto con usted para solicitar información para el llenado del formulario DIAT o DIEP, según corresponda.

ANTE DUDAS O CONSULTAS, PÓNGASE EN CONTACTO CON LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS, A LOS NÚMEROS:

+56 9 9351 7191

+56 9 9220 9043

[prevencion.riesgos@pucv.cl](mailto:prevencion.riesgos@pucv.cl)

DEJEMOS **BESOS**  
**Y ABRAZOS**  
PARA DESPUÉS

