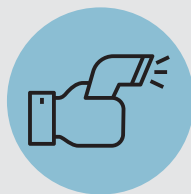


# PROCEDIMIENTO RETORNO SEGURO AÑO ACADÉMICO 2021 AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

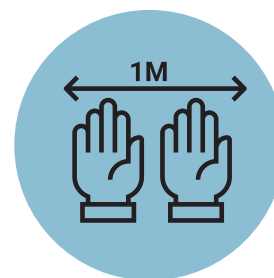


# ÍNDICE

Recomendaciones a seguir en la oficina, salas de clases o área de trabajo.	04
Recomendaciones a seguir en áreas comunes.	05
Recomendaciones en caso de reuniones.	05
Saludos y distanciamiento.	05
Lavado de manos.	06
Uso de mascarilla de tela de forma segura.	06
Uso de mascarilla quirúrgicas.	06
Recomendaciones a seguir en el traslado al trabajo en buses y trenes.	07



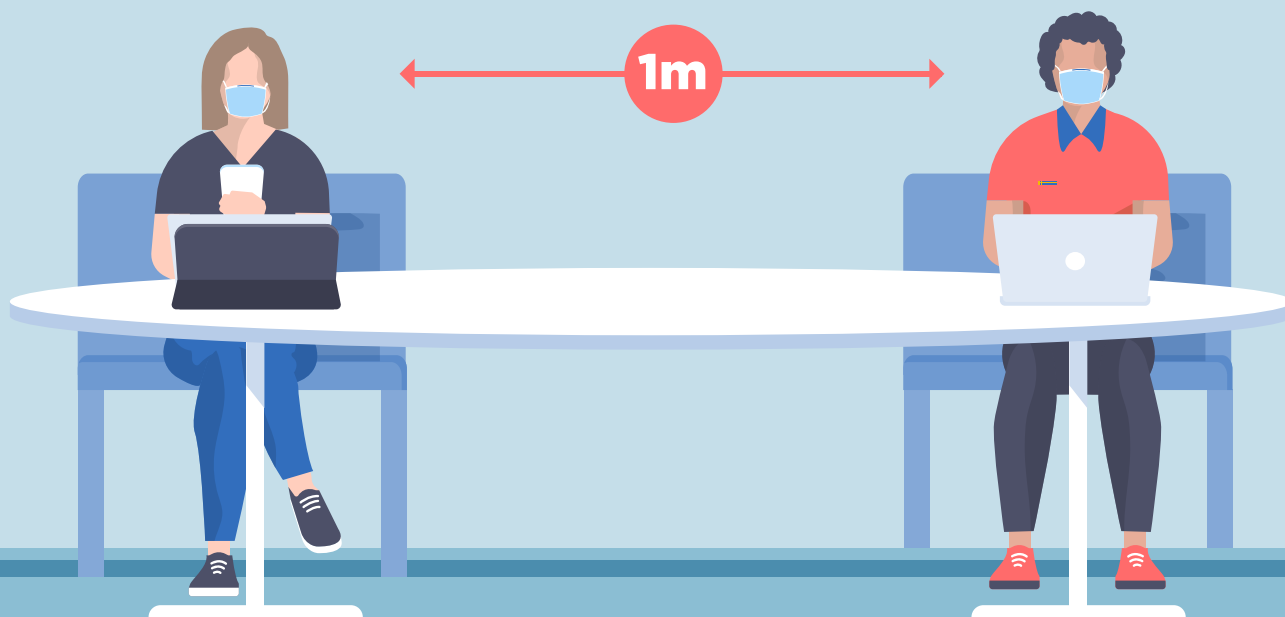
**El autocuidado es la medida preventiva** más importante, y está en tus manos.



# I. AUTOCUIDADO

## RECOMENDACIONES A SEGUIR EN LA OFICINA O ÁREA DE TRABAJO

- Debes mantener en todo momento distancia de al menos un metro de cualquier otra persona.
- Para la atención de alumnos, apoderados, compañeros de trabajo entre otros, usa constantemente mascarilla.
- Evita tocar superficies ajenas al área de trabajo directa, como por ejemplo: paredes, sillas, escritorios, ventanas, entre otros.
- Al llegar a la oficina o área de trabajo, desinfecta escritorio, mouse, teclado, teléfono y los objetos de uso común para realizar las funciones. Repite esta acción varias veces al día, cada vez que uses los servicios higiénicos, vayas al casino, etc.
- No saludes de besos ni manos a los compañeros de trabajo, alumnos, apoderados u otros. Mantener la distancia física es obligatorio.
- Procura no compartir los objetos o herramientas de trabajo de uso común, tales como teléfono, mouse, equipos, escritorios entre otros. Y si los compartes, debes desinfectarlos tras su uso.



## RECOMENDACIONES A SEGUIR EN ÁREAS COMUNES

- Debes respetar el horario de colación establecido para evitar aglomeraciones en el casino.
- Mantén la distancia de al menos 1 metro de otras personas en los espacios comunes tales como casinos, sanitarios, aulas, oficinas, entre otros.
- Evita tocar botoneras de ascensores, pasamanos de escaleras y todas aquellas superficies que están expuestas al tránsito frecuente de personas. Si lo haces, debes lavar o desinfectar tus manos inmediatamente después.
- En caso de estornudar, recuerda usar el brazo para cubrir la cara.
- Lava tus manos constantemente, antes y después de utilizar los equipos de uso común: mesas, sillas, microondas etc.
- No compartas artículos de higiene personal y artículos de alimentación con otras personas.

## RECOMENDACIONES EN CASO DE REUNIONES

- Debes privilegiar las reuniones a través de plataformas online. Si tienes reuniones presenciales, éstas no deben durar más de 2 horas, manteniendo siempre la distancia de al menos 1 metro, usando mascarillas, y de preferencia en un lugar bien ventilado.
- Dispondrás de alcohol gel o alcohol líquido en las instalaciones.
- Debes lavar o desinfectar tus manos, previo al inicio de la reunión.
- El uso de mascarilla es obligatorio durante toda la reunión.
- No debes tener contacto físico al realizar el saludo con los otros participantes.
- Cubre boca y nariz con el antebrazo al toser y usa pañuelos desechables.
- No compartas utensilios y elementos de escritorio o de comunicación (micrófonos).



### SALUDO Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- En todo momento deberás mantener la distancia social de al menos 1 metro o más.
- No debes saludar de manos, abrazos o besos a compañeros de trabajo, apoderados, alumnos, etc.



## LAVADO DE MANOS

- En lo posible recomendamos evitar el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca y otros accesorios. Si decides utilizarlos, éstos se deben retirar antes de cada lavado de manos y la sugerencia es sanitizarlos al menos una vez al día.
- Lava las manos idealmente con agua tibia o fría y jabón.
- Enjuaga y seca bien tus manos. No deben quedar gotas de agua visibles, especialmente entre los dedos y alrededor de las uñas.
- El uso repetido de lavados de manos o alcohol gel puede producir irritación. Puedes tomar medidas aplicando crema humectante.

## USO DE MASCARILLA DE TELA DE FORMA SEGURA

- Lava las manos antes de tocar la mascarilla.
- Comprueba que la mascarilla no esté dañada, sucia o mojada.
- Ajusta la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados, cubriendo boca, nariz y mentón.
- Evita en todo momento tocar la mascarilla.
- Lava las manos antes de quitar la mascarilla.
- Quita la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza, al quitarla mantenerla alejada de la cara.
- Guarda la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil hasta que la puedas lavar.
- La mascarilla deberá ser lavada con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día.
- Lava las manos después de quitarte la mascarilla.



**1**  
AGUA Y JABÓN



**3**  
ENTRE LOS DEDOS



**5**  
PARTE POSTERIOR



**2**  
PALMA CON PALMA



**4**  
LOS PULGARES



**6**  
EL ANTEBRAZO



## USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA DE FORMA SEGURA

- Lava las manos antes de tocar la mascarilla.
- Comprueba que no esté rasgada ni agujereada, y ubica en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido.
- Comprueba que la parte coloreada dé al frente.
- Coloca la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz cubriendo boca, nariz y mentón.
- Ajusta la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados.
- Evita tocar la mascarilla.
- La mascarilla debes quitarla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza, al quitarla mantenla alejada de la cara y de cualquier superficie.
- Desecha la mascarilla inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un contenedor de basura cerrado.
- Lava las manos después de desechar la mascarilla.

## RECOMENDACIONES A SEGUIR EN BUSES Y TRENES

- El uso de mascarilla es obligatorio en todo momento.
- Lleva a mano, pañuelos desechables y alcohol gel.
- Evita el contacto físico y conversar con otros pasajeros, más aún si no son conocidos.
- Cuando sea posible, busca opciones horarias menos concurridas.
- Evita, en la medida de lo posible, tener contacto con las superficies que se tocan con frecuencia y si las tocas, lava tus manos o utiliza alcohol gel.
- Se recomienda preferir medios de pago electrónicos.
- Evita reunirte en grupos en terminales o paraderos y, mantente alejado de lugares concurridos.
- Al llegar a destino, lava tus manos con agua y jabón o utiliza alcohol gel.



### FUENTE:

Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es>  
Ministerio de Salud de Chile MINSAL <https://www.minsal.cl/>

PREUNIVERSITARIO  
**PEDRO DE VALDIVIA**