



Fecha:

La Universidad de Concepción, dada la contingencia que afecta a nuestro país y el mundo, requiere dar cumplimiento a lo establecido en el art. 21 del Decreto Supremo N°40 de la Ley 16.744, por lo cual informa las medidas que como organización se deben aplicar para mitigar los riesgos asociados al Covid-19 que puedan afectar a nuestros trabajadores y trabajadoras durante la ejecución de sus labores dentro de la Organización.

ACTIVIDAD	RIESGO	MEDIDAS DE CONTROL
Labores Rutinarias	Riesgos psicosociales en trabajo a distancia	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el lugar donde habilitará su puesto de trabajo, en lo posible, en una habitación distinta a aquella donde descansa, privilegiando un espacio libre de obstáculos y de fácil tránsito, sin riesgo de caídas o accidentes, y, en lo posible, próximo a espacios de iluminación y ventilación natural. - En caso de no disponer de una habitación distinta para habilitar el puesto de trabajo, separar visualmente el espacio asignado al puesto de trabajo, con una cortina, mueble u otro que permita generar dicha separación. - Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado. - Planificar el trabajo diario y semanal, de manera de identificar las tareas cumplidas en el tiempo asignado. En caso necesario, realizar una lista de las tareas asignadas al día o a la semana, que te permita ir chequeando el desarrollo de dichas tareas. - Generar un símbolo o hito que marque el inicio de la jornada y término de la jornada, idealmente, en un mismo horario. - Establecer o identificar la periodicidad de las reuniones de coordinación necesarias con el equipo de trabajo y/o jefaturas. - Designar una franja horaria concreta del día o la semana para la atención de usuarios. - Planificar el trabajo diario considerando pausas necesarias que permitan interrumpir la actividad laborativa. Se sugiere una pausa de media mañana y una de media tarde. - Planificar los horarios de dichas pausas y utilizarlas como método de desconexión temporal de la actividad laborativa. - En el desarrollo de las pausas se sugiere realizar actividades de relajación o de ocio o, en su caso, privilegiar el desarrollo de pausas activas, utilizando dicho tiempo para elongar musculatura, caminar y/o realizar ejercicios de respiración. - Descansa entre 8 a 10 minutos cada una hora de trabajo de digitación intensa. - Respetar los horarios asignados al descanso de colación. Ello permitirá una desconexión con la actividad laborativa, la recuperación de las energías necesarias para continuar con la jornada y, en su caso, la conexión con otros miembros del grupo familiar. - No almorzar frente al computador ni, en lo posible, en el puesto de trabajo. - En caso de síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que permita recuperar energía y/o concentración. - Mantener comunicación con el equipo de trabajo y/o jefatura. Ello permitirá evitar duplicidad de tareas o, en su caso, la identificación de las tareas prioritarias dentro de la planificación.

Señor (a) trabajador (a), no olvide que los accidentes traen consigo consecuencias diversas, pudiendo ser afectado el trabajador, medio ambiente y la propiedad. Cumpla las normas y procedimientos para en forma conjunta evitar lesiones y daños.



**Universidad
de Concepción**

**Obligación de Informar los Riesgos Laborales
DECRETO SUPREMO N° 40, Artículo 21**

Cargo:

Código: SGE-ODI-01

Versión: 2

Página: 2 de 2

Firma Trabajador

Firma del jefe Directo