



Normas de trabajo en casa 2020



“Desde casa ahora siento que trabajo más tiempo y me siento más agotado...”

“He tomado las siguientes acciones para no sentirme así, para poder hacer de mi trabajo en casa un lugar seguro, saludable a nivel físico, mental y espiritual; ... ya que yo me cuido, yo me quiero y se lo importante que es estar bien por mi familia y las personas que me quieren”.

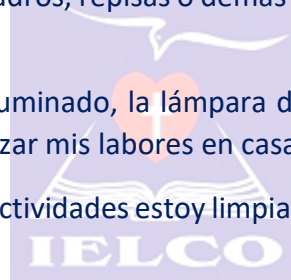


General

Ubico mi zona de trabajo en casa, en un lugar de piso plano, donde no hay desperdicios. Garantizo que los cuadros, repisas o demás objetos anclados en el área de trabajo están seguros.

Mi lugar está bien iluminado, la lámpara del techo queda atrás del puesto de trabajo que asigné para realizar mis labores en casa.

Antes de iniciar mis actividades estoy limpiando y realizando aseo a mi puesto de trabajo en casa.



Con la silla que asigné que es fija, le ubiqué unas almohadas en el espaldar y en el asiento que me permiten estar comod@.

La mesa de trabajo que asigné, me permite apoyar las muñecas y escribir en el teclado de manera correcta.

Si no alcanzo a poner los pies en el suelo, me ayudo con algún elemento de la casa (cajas o cojín duro o libros), para apoyar los pies.

Me levanto de mi silla mínimo cada hora y realizo estiramientos.

Participo en las pausas activas que organiza la IELCO a través de medios virtuales (lunes, miércoles, viernes) a las 10:00 a.m.



Ergonómico



Normas de trabajo en casa 2020



Psicosocial

Realizo mi trabajo como si fuera a salir de casa, me tomo un baño, me pongo ropa cómoda, organizo la vivienda como lo hacía todas las mañanas antes de salir.

Organizo mis actividades de trabajo en el horario asignado.

Identifico los objetivos diarios de trabajo, establezco un plan de trabajo y proyecto el tiempo que indica llevarlo a cabo.

Defino claramente el tiempo de cada reunión (se recomienda máximo un tiempo de 1 hora y 30 min).

Trato de coordinar las reuniones dejando tiempo prudente (30 min – 1 hora) mínimo entre una y otra.



Psicosocial

No programo reuniones el día jueves y me enfoco en otras tareas que están relacionadas con mi labor.

Los grupos de WhatsApp que tengo de la IELCO, son estratégicos y bien manejados, lo que permite dar respuesta oportuna y no abrumarme.

Cuando me siento desmotivado, con pensamientos negativos recurrentes sobre el mundo y el futuro, de mal humor e irritable, con problemas de sueño, llanto frecuente, sé que en la IELCO gestión humana me puede apoyar.

Trato de tener cercanía virtual con mis redes de apoyo (Núcleo familiar-familia extensa y amigos) teniendo momentos de recreación.

Cuido mis horas de sueño y de alimentación.

Comparto con mi familia tiempo devocional.

Oro por mis problemas y los problemas de los demás.

Ante situaciones difíciles me acerco con algún pastor (a) de la IELCO, quienes están atentos a escucharme y aconsejarme.

Promuevo el acompañamiento pastoral entre las personas que los requieren ya sea en mi familia, mis compañeros de trabajo y mi comunidad.

Refiero paz, esperanza y paciencia en el Señor en momentos de dificultad.



Espiritual



Normas de trabajo en casa 2020



COVID-19

Me lavo de manera frecuente las manos.

Limpio y desinfecto de manera frecuente, los lugares de la casa.

Al toser o estornudar lo hago sobre un pañuelo de papel o en el codo y evito tocarme la cara, los ojos, la boca y la nariz

Solo en casos excepcionales salgo de la vivienda y cuando lo hago utilizo tapa bocas y mantengo distancia prudente con las personas que se encuentran en la zonas públicas y privadas.

Cuando regreso a la vivienda me quito los zapatos, lavo las suelas con agua y jabón, evito tener contacto con algún miembro de la familia y antes me cambio la ropa, realizo el protocolo de limpieza y desinfección de manos.

Si tengo mascotas - cuento con un kit exclusivo para mi perro o gato, que incluya las bolsas de recolección de excretas, agua con Jabón atomizador y toallas desechables para limpiar y secar las partes expuestas a los sitios externos (extremidades) antes de ingresarlo a la vivienda, el kit lo guardo en un sitio seguro retirado de alimentos, medicamentos o plaguicidas.

