

Protocolo

trabajo en casa

COVID - 19 



Índice

- 1 Condiciones de trabajo adecuadas

- 2 Buenas prácticas para mejorar la productividad
- 3 Uso de herramientas tecnológicas y seguridad de la información
- 4 Pautas de salud y seguridad en el trabajo
- 5 Apoyo emocional y psicológico para trabajadores y sus familias
- 6 Bienestar para trabajadores y sus familias
- 7 Medidas de prevención al salir de casa y regresar

#CUIDÁNDOTE NOS CUIDAMOS



El trabajo en casa es una de las modalidades implementadas en la Compañía con el fin de evitar la propagación del COVID-19, entendiendo que nuestro bienestar está ligado al de todos.

El presente protocolo contiene lineamientos para lograr que esta modalidad laboral funcione apropiadamente, relacionados con temas como la implementación de condiciones de trabajo adecuadas en nuestro hogar, el correcto uso de las herramientas tecnológicas con las que contamos y la incorporación de prácticas de salud y seguridad a nuestro trabajo en casa. Asimismo, enfatiza sobre la importancia de destinar tiempo para disfrutar de las actividades de bienestar (deporte, cultura y recreación) y aprovechar el apoyo que ha dispuesto la Organización en temas psicológicos. Todo esto contribuirá, sin duda, a mantener los niveles de productividad en nuestras labores mientras protegemos nuestra salud y la de quienes nos rodean.

Todos los días, antes de iniciar la jornada laboral y durante ella, recuerda lavarte las manos con agua y jabón cada hora por al menos 20 segundos, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud.

1.

Condiciones de trabajo adecuadas



Ruido, temperatura y ventilación

Es necesario disponer de espacios con ambientes cómodos, evitando ruidos molestos o que genere desconcentración de las tareas laborales, esto incluye en especial el televisor.

Ubíquese en un ambiente ventilado sin exceso de calor o frío, lo que debe controlarse con la posibilidad de apertura o cierre de ventanas, o sistemas de aire acondicionado o calefacción cuando sea necesario.



Volver al inicio



Iluminación

Busca un espacio con buena iluminación y sin distracciones, adapta el brillo de la pantalla a un nivel adecuado, si estás cerca de una ventana, evita que el brillo del sol refleje en la pantalla: cierra un poco las cortinas o persianas.

Las ventanas deben contar con elementos de control de luz (persianas, black out o cortinas).

Es importante evitar deslumbramientos en la pantalla o superficie de trabajo. La fuente luminosa debe estar del lado derecho y/o izquierdo a la pantalla. No atrás o delante de la misma. Una fuente adicional puede estar arriba evitando sobrecarga de iluminación.



Mesa

Debemos utilizar una mesa de trabajo la cual puede tener condiciones de escritorio e incluso podemos usar el comedor teniendo en cuenta algunas condiciones de altura y espacio disponible:

-La altura debe ser entre 71 a 75 cm, de tal forma que al sentarse sus piernas puedan formar un ángulo de 90 grados.

-La mesa no debe tener vidrios en lo posible, para evitar deslumbramientos y otros peligros.

-Debe disponer de espacio suficiente para las piernas.

-Trabaja sobre una mesa que te permita apoyar los brazos con codos flexionados cómodamente.



Silla

-Busca una silla con espaldar y en lo posible con reposabrazos.

-No debe ser dura (si lo es ubicar un cojín delgado en la parte del asiento).

-Al sentarse, sus piernas deben formar un ángulo de 90 grados. De lo contrario, podrá ser necesario algún elemento que ayude a apoyar mejor los pies, buscando que sus rodillas no estén por debajo de su cadera.



Portátil, teclado y mouse

-Si tienes un monitor externo, haz uso de este; si no, busca elementos que te ayuden a elevar la altura del portátil y usa teclado externo para evitar la inclinación del cuello.

-La altura de los ojos de la persona debe coincidir con el tercio superior de la pantalla, en caso de uso de lentes de doble foco se sugiere sea unos 4 cm más abajo.

-Es necesario teclado y mouse adicional, lo que evita posturas inadecuadas de los miembros superiores.



Descansa pies

Buscar un elemento que permita que tus piernas formen un ángulo de 90° y que tus rodillas no queden por encima de tu cadera. Puedes hacerlo con algún elemento del que dispongas en tu casa.



Espacios disponibles para la circulación

-Es importante disponer de espacios suficientes para los desplazamientos desde y hacia el sitio donde estás sentado.

-Es necesario tener el acceso definido; los espacios de tránsito deben ser suficientes y sin obstáculos.



Puedes revivir la charla virtual:

Ergonomía durante el trabajo en casa

donde encontrarás herramientas para favorecer tu salud, confort y seguridad laboral.

Haz clic aquí



¿Quieres mejorar tu puesto de trabajo en casa?

Agendaremos una cita virtual.

Escribe a:

fisioterapia@intercolombia.com

2. Buenas prácticas para mejorar la productividad



Jornada laboral

En el marco de la jornada ordinaria laboral hemos establecido una jornada mínima común en un horario de 9:00 a.m. – 12:00 m. y de 2:00 p.m. – 5:00 p.m., es decir 6 horas al día y 30 en la semana. En este horario se deben hacer todas las interacciones con líderes y compañeros de trabajo, reuniones, llamadas, etc.

El resto de las horas que faltarían para completar la jornada ordinaria laboral, se llevarán a cabo en un horario flexible, en un acuerdo de confianza con su líder y según las necesidades de cada trabajador.



Volver al inicio



Reuniones efectivas

Adopta algunas prácticas que aportarán a la productividad y el equilibrio laboral de todos:

- Hacer un buen uso de las reuniones es clave. Antes de realizar una citación debemos preguntarnos si es algo que se pueda resolver a través de una llamada o un mensaje de chat.
- Citar reuniones solo en el horario mínimo común que se detalló anteriormente y teniendo en cuenta las diferencias horarias en los países donde estamos presente.
- En caso de tener situaciones excepcionales que demanden la necesidad de participar de alguna reunión o dar respuesta a una solicitud por fuera de este rango, cada persona deberá comprenderlo y atenderlo.
- Cada líder velará porque el criterio o sentido de urgencia se aplique en estos casos.

- Hoy más que nunca el tiempo es oro. Se deben realizar, en lo posible, reuniones de máximo 30 minutos e implementar prácticas que nos permitan ser más eficientes: establecer previamente objetivo, temario, participantes exclusivamente necesarios, etc.

-Este modelo de trabajo implica el fortalecimiento de ciertas competencias, entre las cuales se destacan: autogestión, disciplina, comunicación efectiva e impulso al autodesarrollo. Da lo mejor de ti para encontrar en esta contingencia una oportunidad y fortalecer capacidades como la corresponsabilidad, transformación digital, la innovación, el trabajo en red, la adaptabilidad y la excelencia operacional.

- ✓ Cuando no estás en la misma oficina que tu líder y tus compañeros de equipo, debes llevar tus habilidades de comunicación al siguiente nivel. Usa correo electrónico, llamadas telefónicas, videollamadas, software de chat en línea y cualquier otra herramienta que ofrece Office 365. Si deseas tener éxito en el trabajo desde casa, debes centrar tu tiempo y energía en la comunicación.

- ✓ Mantente atento a los canales de comunicación interna para conocer las noticias corporativas:



Micrositio informativo



Intranet



Yammer



Correo corporativo



Boletines electrónicos



A través de tu líder también recibirás información permanente

- ✓ Ten conversaciones frecuentes y francas con tu jefe y compañeros de trabajo; asegúrate de establecer qué se espera de ti y cuáles son los cronogramas de entrega. Cuando hayas cumplido la fecha límite, solicita retroalimentación sobre lo entregado. Esto asegurará que tú y tus compañeros estén alineados y los ayudará a fortalecer la confianza.

- ✓ Mantén tu horario habitual de trabajo. Si requieres hacer algún cambio acuérdate con tu jefe y cuéntale a tus compañeros y contactos habituales.

- ✓ Ubica en el área de trabajo todos los elementos necesarios para el desarrollo de las actividades.

3.

Uso de herramientas tecnológicas y seguridad de la información



- ✓ Todos somos responsables de hacer un buen uso de las herramientas que nos brinda Office 365, las cuales podemos aprovechar para conectarnos mejor con nuestros compañeros y personas externas; compartiendo información, teniendo reuniones efectivas y promoviendo la cocreación.

[Consulta aquí](#) cuáles puedes usar.



Volver al inicio



Mira aquí

la grabación de la charla:

Herramientas de Office 365 para facilitar el trabajo en casa



Sigue estos tips para:

Tener un mejor rendimiento en tu computador. ✨

Hacer un uso efectivo del correo electrónico durante el trabajo en casa. ✨

Sacarle el máximo provecho al apoyo de la 73000. ✨



Seguridad de la información

Para ISA INTERCOLOMBIA la información constituye un activo estratégico. Por eso, a través de la aplicación de buenas prácticas protegemos la integridad,

confidencialidad y la disponibilidad de dicho activo, que debe ser administrado adecuadamente y salvaguardado, a la hora de ejercer nuestra labor para responder a las necesidades de nuestros diferentes grupos de interés.



Mira aquí

la grabación de la charla:

“Hábitos de seguridad en tiempos de crisis”



Consulta aquí

el Manual de la ciberseguridad

4. Pautas de salud y seguridad en el trabajo



- ✓ Realiza pausas activas cada dos horas luego de estar realizando la misma actividad. [Encuentra aquí una guía virtual.](#)
- ✓ Mantén una buena hidratación durante la jornada y el mismo horario de alimentación.
- ✓ Recuerda consumir alimentos ricos en vitamina c, como frutas y verduras y, en general, tener una alimentación balanceada.



Volver al inicio

✓ No trabajes sobre la cama o sillones, ni pongas el portátil sobre las piernas, ni trabajes a oscuras o tengas distracciones visuales o auditivas.

✓ En caso de presentarse un presunto accidente laboral, recuerda reportarlo a Seguridad y Salud en el Trabajo. [Encuentra aquí una guía virtual.](#)

✓ **Reporte de estado de salud**
- Descarga, regístrate y realiza diariamente el autodiagnóstico de condiciones de salud a través de CORONAPP.



Descarga CoronApp

✓ Informa al personal de seguridad y salud en el trabajo a través del correo electrónico saludintegral@intercolombia.com y acuellar@intercolombia.com o al teléfono celular 311 635 18 15 en caso de presentar fiebre, dolor de garganta, congestión nasal, tos, dificultad para respirar, fatiga, escalofrío, malestar general o cualquier cambio en tu estado de salud.

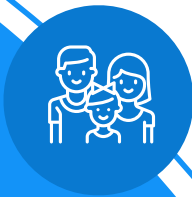
✓ Recuerda la toma de temperatura todos los días como medida de prevención. Es importante la vigilancia de todo el núcleo familiar como signo de alarma frente al COVID-19 y reportar cualquier novedad a Seguridad y Salud en el Trabajo.



Si requieres un acompañamiento personalizado para pausas activas o fisioterapia, puedes agendar una cita virtual

Escribiendo a:

fisioterapia@intercolombia.com



5. **Apoyo emocional y psicológico para trabajadores y sus familias**



Al igual que la salud física, la salud mental es fundamental para mantenernos en armonía con nosotros mismos y con quienes nos rodean, para prevenir enfermedades y ser más productivos. Para ello debemos implementar buenas prácticas y aprovechar las herramientas que brinda nuestra Compañía, para contribuir a nuestro bienestar emocional, psicológico y social.



Volver al inicio



Revive las siguientes

Charlas virtuales

Regular tus emociones te
brindará la calma

Inmunidad y emociones
¿Cómo gestionar mis emociones?

Sistema inmune y emociones

Aquí



También puedes profundizar
en otros contenidos que
contribuirán a tener una mejor

Salud mental

Haciendo clic aquí



Si necesitas un apoyo psicológico o
emocional, recuerda que contamos
con una línea de atención

57 (4) 322 75 56

y el WhatsApp

301 769 24 56.

6. Bienestar para trabajadores y sus familias



Convivencia en familia

- ✓ Si vives con otras personas, hay muchas posibilidades que en esta contingencia estén todos en casa. Es importante que acuerden turnos para el uso de los espacios del hogar y del Internet, así como del cuidado de los adultos mayores y/o niños.
- ✓ Conversa en familia y explícales a todos qué significa trabajar desde casa. Realiza acuerdos y hazles saber a tus familiares, especialmente a tus hijos, que tienes ciertas tareas que debes cumplir.



Volver al inicio

- ✓ Los niños también tienen cronogramas y tareas virtuales, a primera hora de la mañana revisa las agendas de todos los integrantes del hogar. Para que haya un mejor rendimiento del Internet evita la conexión a la cámara para tus reuniones.
- ✓ Asigna a los niños actividades lúdicas y pedagógicas además a las asignadas en los colegios: pueden aprovechar para leer, jugar, cantar, bailar y realizar manualidades. Dirige a los niños hacia actividades más tranquilas y relajantes, así como no violentas, ya que pueden amplificar el mal comportamiento y la frustración.
- ✓ Si tus hijos te interrumpen, mantén la calma. Es posible que debas detener lo que estás haciendo; pero una vez que hayas manejado la situación, conversa con ellos y evidencia aprendizajes para que no se vuelva a presentar lo mismo.

- ✓ Si convives con adultos mayores, bríndales los cuidados según las directrices del Gobierno.
- ✓ Independiente de nuestro género, todos podemos aportar a las tareas del hogar y el cuidado de los hijos o padres. Esto no es un asunto de ellas o de ellos, es de nosotros. Hacer una distribución de las responsabilidades de la casa contribuye al equilibrio en las cargas de todos los integrantes. Es esta una oportunidad para vivir la equidad de género.
- ✓ Aprovecha, según tus necesidades particulares y tus horarios y rutinas, las actividades deportivas, recreativas y culturales que te ofrece la empresa, para ti y tu familia.



Ejercítate en casa

Cada día tenemos programada una clase de acondicionamiento físico en la mañana y otra en la tarde. Accede a través de la agenda de TEAMS o comunícate al correo deportes@intercolombia.com. También puedes acceder a todo el material para acondicionamiento físico [Aquí](#)



Oferta de Aliados

A través de los siguientes aliados puedes acceder a mayor oferta de bienestar físico y emocional:

SURA

FEISA

COMFAMA



Comparte con los que **más quieres**

[Haz clic aquí](#)

Cuidado de personas vulnerables

- ✓ Mantén la distancia al menos de dos metros.
- ✓ Utiliza tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- ✓ Aumenta la ventilación del hogar.
- ✓ Si es posible, asigna un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumenta ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- ✓ Cumple a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

✓ Lava y desinfecta en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementa estas actividades en las superficies de los roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de tu familia tienen contacto constante y directo.

✓ La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.

✓ Limpia y desinfecta todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol al 70% o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.

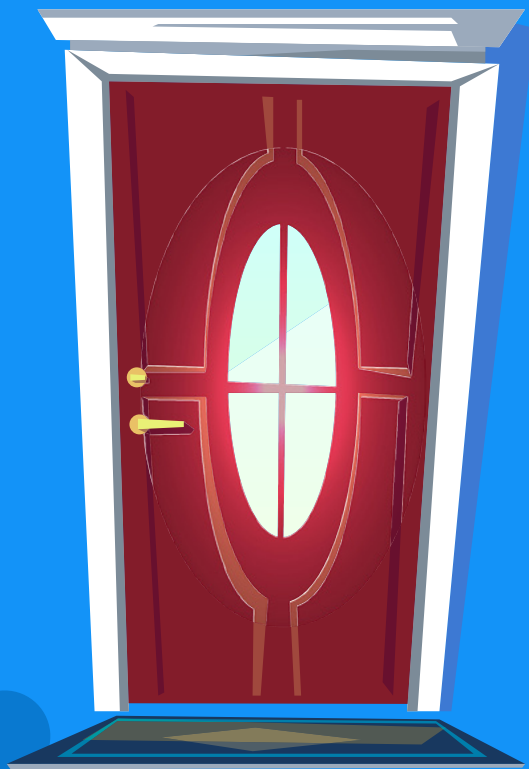
✓ Utiliza guantes para manipular la ropa, evita sacudirla y que tenga contacto con el cuerpo.

✓ Lava con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.



7.

Medidas de prevención al salir de casa y regresar



- ✓ Si te desplazas en vehículo utiliza alcohol antiséptico en aspersión para aplicar en los zapatos antes de subir al carro.
- ✓ Si tuviste contacto con paredes, pasamanos, chapas de puertas etc., haz desinfección antes de subir al vehículo.
- ✓ Dispón de dos recipientes (balde o canasta) y ubícalos al ingreso de tu casa, para depositar los zapatos y las prendas una vez ingreses al hogar.



Volver al inicio

- ✓ Aplica la higiene en las mascotas (pelo y patas), en caso de haberlas sacado de paseo.
- ✓ No saludes de mano, beso, ni abrazo tus familiares (exprésales con palabras tu afecto).
- ✓ Realiza higiene de manos con lavado durante mínimo 20 segundos, cada hora.
- ✓ Lava tu ropa lo más pronto posible. Para ello llévala en los recipientes hasta la lavadora, evitando manipularla.

- ✓ Si no tienes lavadora, remoja las prendas y aplica detergente. Si las lavas a mano, debes usar guantes. Estos no pueden estar rotos, para evitar filtraciones de humedad y otro elemento que pueda favorecer el contagio.
- ✓ A los zapatos aplícales alcohol líquido, y lávalos 1 o 2 veces por semana, si sales con los mismos.
- ✓ Seca las prendas al sol, evita guardarlas o volverlas a usar húmedas.
- ✓ Toma una ducha antes de interactuar con tu familia.



La flexibilidad en este momento es muy importante.
Adáptate a las circunstancias y sigue intentando
desarrollar **buenos hábitos como estos**. Hacerlo te
ayuda a fortalecerte como un trabajador remoto
exitoso y productivo, al tiempo que construye una vida
equilibrada.