



ENTRENAMIENTO SOCIAL: IDENTIFICA RIESGOS

Identificaremos riesgos que te ayudarán a volver seguro a tus actividades laborales.



Esta semana la vamos a enfocar a quienes retoman sus actividades esenciales, quizás te preguntes si nos va a dar tiempo de cubrir el entrenamiento social, la respuesta es que nos va a llevar algunos meses, por ahora lo fundamental es que conozcas las recomendaciones generales, el mínimo de conocimiento indispensable para que no te contagies.

Hoy te ayudaremos a reconocer los riesgos al momento de volver al trabajo si eres de las personas que integran las actividades que han sido reactivadas, estés o no estés en dicho grupo, recuerda que es fundamental que te prepares y entrenes desde tu casa en tanto se reactiva tu actividad, desafortunadamente para el municipio los contagios por Covid-19 siguen en aumento, personas que pensaron que a lo mejor nunca se contagiarían y ahora sus familias pasan por momento difíciles, pero contamos con su fuerza y perseverancia para que salgan adelante y se recuperen satisfactoriamente.

Nuestro índice de contagio en estas dos primeras semanas del mes de junio se han estabilizado presentando poco índice de contagios, tenemos que seguir aprendiendo de forma intensiva, abordando primero temas generales como lo hemos venido haciendo.

Si tienes un servicio de alimentos a domicilio o pides que te lleven comida hasta tu casa u oficina, ten en cuenta esta parte del entrenamiento social:





Posteriormente el comportamiento de la enfermedad ira dictando que medidas debemos reforzar y quien debemos dirigirnos con mayor puntualidad.

Identificar riesgos equivale a elevar tu atención hacia situaciones que normalmente pasan inadvertidas, acostúmbrate hacer un mapa de tus riesgos para cambiar tus hábitos, cada sector laboral tiene diferentes riesgos, nosotros te ofrecemos una estrategia general, para que tú puedas identificarlos específicos en tu sector.

Primero has tu agenda, visualiza, planifica tu salida, traza tus rutas e identifica momentos de riesgo como tu traslado, si viajas en transporte público:

- Desinfecta tus manos antes de abordar.
- Usa cubrebocas.
- Evita tocar tu cara, y
- Al salir, realiza nuevamente la higiene de manos.





Otros momentos de riesgo son la llegada a tu centro de trabajo o el saludo con personas con personas conocidas:

- Lava tus manos con agua y jabón, al comienzo de turno, antes de comer o beber, después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles, después de usar el baño y al terminar el turno.
- Identifica aquellas transiciones en las que pasas de una actividad a otra, tales como preparar tu área de trabajo, comenzar a laborar o ir al comedor, si es tu caso.
- Mantén tus herramientas y equipo de trabajo limpias y ordenadas.

Cuando termines de usarla, también mantén limpio tu espacio y tus instrumentos de trabajo

Ya en tu centro de trabajo te brindarán protocolos específicos y guías de actuación a seguir mientras estés ahí. Recuerda de no compartir objetos de uso personal como celular, audífonos, plumas o equipo de protección, si usa uniforme al término de tu jornada laboral, cámbiate de ropa y confínala en una bolsa de plástico. Mantén una sana distancia de por lo menos 1.5 mt de los demás, ten presente que lo que antes era común como tocar mesas o sentarse junto a alguien, ahora lo debes evitar.

Anota los riesgos de cada etapa y genera una estrategias para minimizarlos, finalmente ensaya, planifica, concéntrate, has de tu lugar de trabajo un espacio seguro, las y los apasenses seremos capaces de aprender a vivir con el virus sin contagiarnos, regresar depende de todos.

