



Guía para el retorno al trabajo en el MTPE

Tu salud nos importa, por eso en el
MTPE te cuidamos

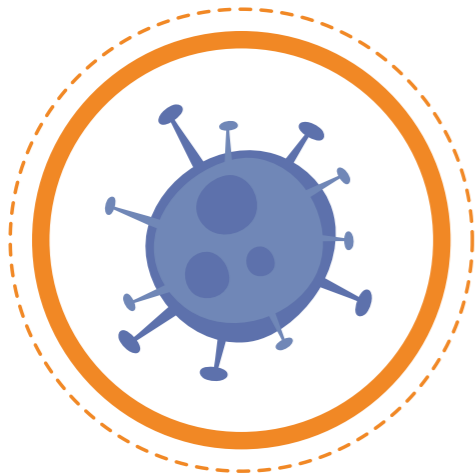


PERÚ

Ministerio de Trabajo
y Promoción del Empleo

EL PERÚ PRIMERO

EL CORONAVIRUS



¿Qué es?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar desde resfriado común hasta infecciones respiratorias graves. Al coronavirus surgido ahora se le denomina COVID-19.



¿De dónde proviene?

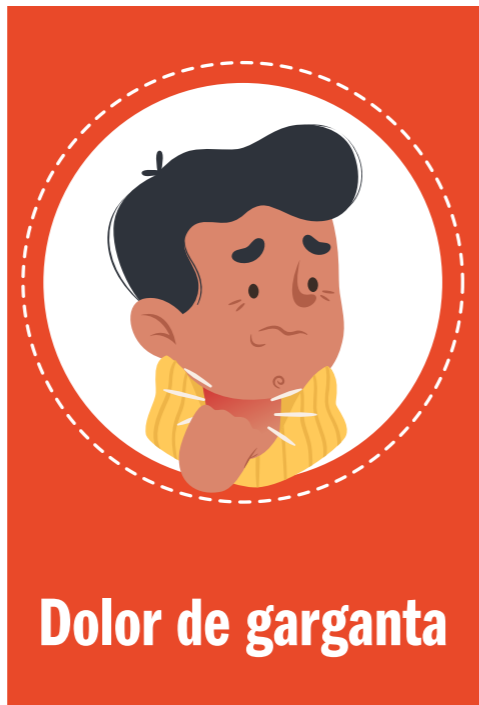
Los primeros casos fueron reportados en la ciudad de Wuhan (China). Desde ahí se diseminó a varios países del mundo.



¿Cómo se transmite?

Directamente, a través de gotitas que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar. También si tenemos contacto con superficies contaminadas y nos tocamos los ojos, nariz y boca.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO



Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón, por 20 segundos mínimo.



Evita tocarte las manos, los ojos, la nariz y la boca, con las manos sin lavar.



Cúbrete la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable, al estornudar o toser.



Evita el contacto directo con personas con problemas respiratorios.

RECUERDE EL LAVADO DE MANOS COMO PRIORIDAD



Mójate las manos



Aplica jabón en toda la superficie de la mano.



Frota las palmas de las manos entre sí.



Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos enlazados



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha frota con un movimiento de rotación y viceversa.



Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuaga las manos.



Sécalas con una toalla de un solo uso.



Utiliza la toalla para cerrar el grifo



Tus manos están seguras

EL USO DEL GEL

Medida muy importante que ayuda a protegerte de los gérmenes, bacterias y microbios que pueden enfermarte.

¡La aplicación de gel antibacterial no sustituye el lavado de manos!



Deposita en la palma de la mano suficiente gel antibacterial.



Frota las palmas entre sí.



Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos y viceversa.



Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados



Dobla tus dedos y con ellos frota la palma de tus manos y viceversa.



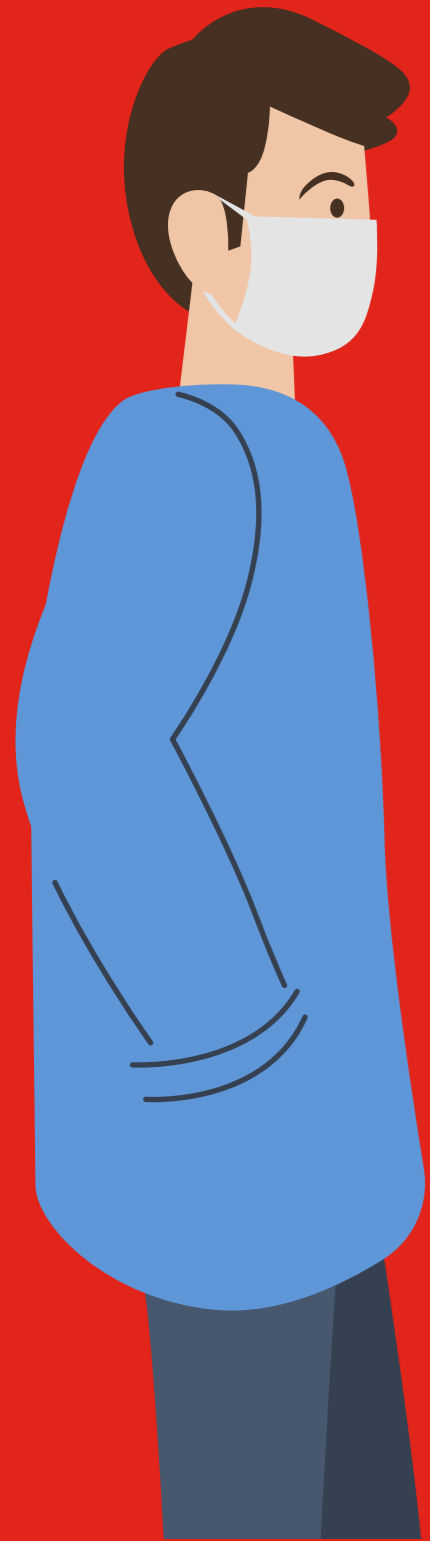
Envuelve el pulgar y frota en movimiento giratorio y viceversa.



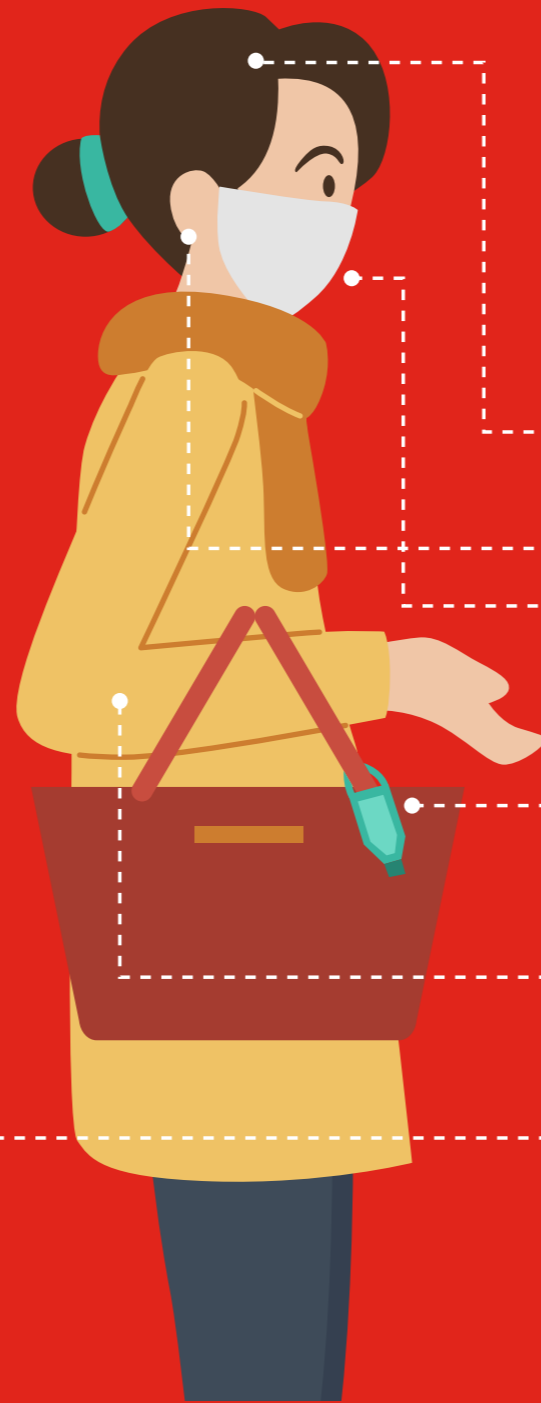
Frota puntas de dedos de una mano contra la palma de la otra haciendo círculos y viceversa.



Deja secar sin agitar.



← Distancia prudente →



MEDIDAS PARA SALIR DE CASA

- 1 Llevar el cabello recogido.
- 2 No llevar aretes, pulseras, collares o anillos.
- 3 Ponerse la mascarilla antes de salir de casa.
- 4 Si tocas alguna superficie, usa gel desinfectante. No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- 5 Al salir de casa ponte una casaca manga larga. Considerar cubrir las superficies de tu cuerpo.
- 6 Mantener una distancia prudencial de 1.5 metros.



PAUTAS EN EL TRÁNSITO EN PASILLOS Y ÁREAS COMUNES AL SALIR DE CASA

- 1 Al subir las escaleras, evita el uso de los pasamanos.
- 2 Mantener una distancia prudencial de 1.5 metros.
- 3 Es obligatorio el uso de la mascarilla.
- 4 Cúbrete cuando tosas o estornudes.
- 5 Está prohibido estrecharse las manos, abrazarse o darse beso para saludarse.

MEDIDAS QUE DEBES TOMAR EN EL TRABAJO

Cumple las medidas de seguridad en todo momento y mantengamos nuestra buena salud.
Si tú o algún familiar presenta algún síntoma del COVID-19, comunícalo al Departamento Médico del MTPE.



Marca asistencia respetando la distancia mínima de 1 m.



Usa permanentemente la mascarilla.



Respeta el aforo indicado.



Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos.



Prioriza reuniones de forma virtual.



MEDIDAS PARA EL USO DE ASCENSORES Y ESCALERAS

- Por seguridad de todos los trabajadores, al ingresar al ascensor se recomienda seguir las instrucciones indicadas por el ascensorista o deberán respetar lo que indica la señalética sobre la posición y número de personas que deberán ubicarse en la imágenes colocadas en el piso.
- Priorizar uso de las escaleras, al subir por ellas, evita el uso de los pasamanos.
- Mantener una distancia prudencial de 5 escalones entre persona y persona.



LIMPIEZA DE EQUIPOS INFORMÁTICOS Y BIENES PERSONALES

- 1 Cada servidor limpiará su equipo y material de trabajo con los paños desinfectantes que se le entregará.
- 2 En el caso de los bienes personales, se deberá hacer la desinfección de lentes y equipo celular como medida preventiva.

SE RECOMIENDA AL PERSONAL TRAER SUS PROPIOS ALIMENTOS CON LA FINALIDAD DE REDUCIR LA EXPOSICIÓN Y EL RIESGO DE CONTAGIO.



Se aconseja traer alimentos cocidos a base de proteínas, tales como carnes blancas, como el pescado, la pavita, el atún. Asimismo, menestras como la quinua, lentejas, clara de huevo, incluyendo en sus comidas una buena cantidad de cebolla, ajos y camote por ser alimentos que elevan el sistema inmunológico. Evite los alimentos y comidas muy dulces.



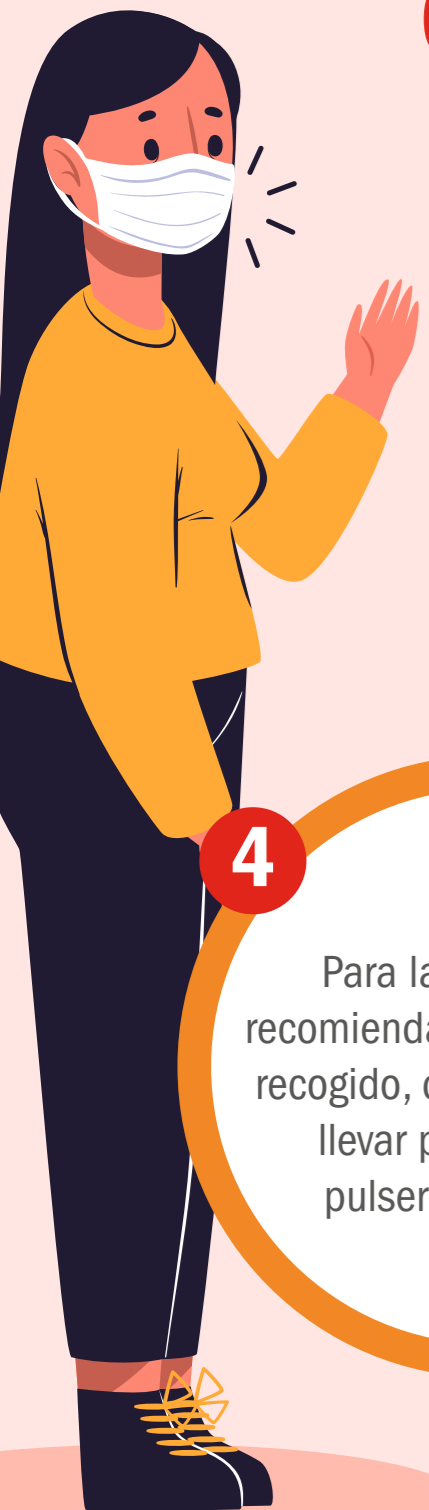
Se recomienda ingerir abundante líquido, calculando el número de vasos por día, como la fracción de un décimo de su peso. Es decir, si usted pesa 50 kilos, debería tomar 5 vasos de agua al día.



Se deberá ingerir los alimentos en los propios sitios de trabajo, conservando el distanciamiento de 1 m. Se deberá establecer turnos para el uso de horno microondas. Si solicita los alimentos a través del delivery, deberá exigir las medidas correspondientes al repartidor.

Cumple estas recomendaciones en todo momento y mantengamos nuestra buena salud.

CONSIDERACIONES PARA EL USO DIARIO DE LA VESTIMENTA A PARTIR DEL RETORNO A LA INSTITUCIÓN:

**1**

Debes usar vestimenta casual, como pantalones de drill, jeans, polo manga larga, camisa o blusa casual y calzado cómodo.

2

Evita el uso de ropa formal, como ternos, faldas.

3

Se suspende el uso del uniforme institucional.

4

Para las mujeres se recomienda, llevar el cabello recogido, de preferencia no llevar puesto aretes, pulseras o collares.

5

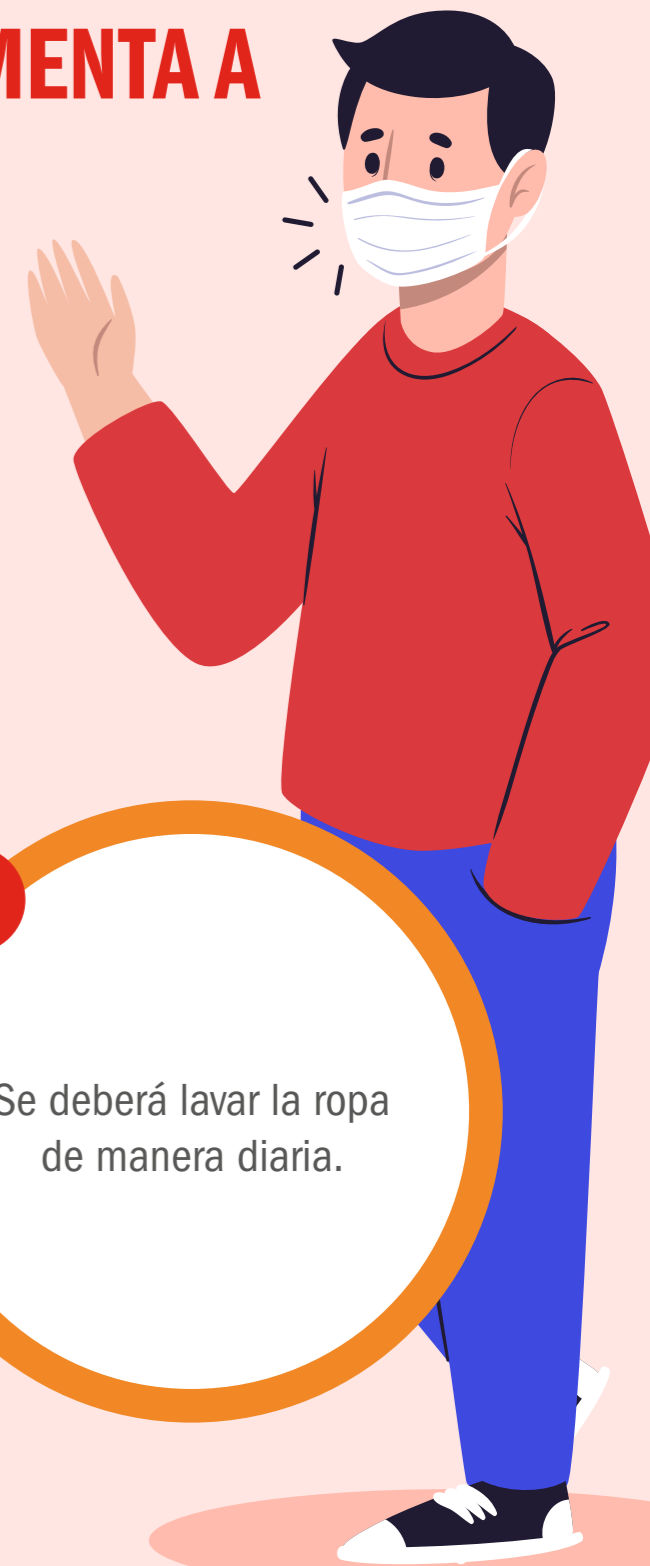
Puedes usar una chaqueta delgada o casaca corta viento manga larga para el traslado de tu domicilio al trabajo y dejarla colgada en tu silla hasta el fin de la jornada. Considera cubrir las superficies de tu cuerpo.

6

Puedes llevar una prenda de abrigo que podrás usar en el interior de la institución para su uso diario y llevarlo contigo el fin de semana para su lavado.

7

Se deberá lavar la ropa de manera diaria.



Con estos consejos te sentirás más cómodo.

TU SALUD NOS IMPORTA, POR ESO EN EL MTPE TE CUIDAMOS

Recomendaciones para el uso de bicicleta como transporte hacia el trabajo:



1

Recuerda que antes de usar la bicicleta deberás colocarte la mascarilla y luego el casco protector de cabeza. La mascarilla debe cumplir con los estándares sanitarios.

2

Para un mayor rendimiento de esta mascarilla, se sugiere usar un pañuelo sobre la mascarilla, esto te brindará mayor capacidad de contención y menor acumulación de polvo.

3

También es importante el uso de lentes, éstos deben ser amplios y cubrir la totalidad de los ojos.

4

Evitar el uso de guantes, ya que estos pueden generar una contaminación cruzada, es más eficiente el lavado de manos o la aplicación de un gel con alcohol.

5

Inmediatamente después de usar la bicicleta debemos lavarnos las manos, al menos 20 segundos y limpiar el manillar con alcohol o agua jabonosa.

6

Si recorres distancias largas, será recomendable que utilices las duchas instaladas en el piso 11 para asearte.

7

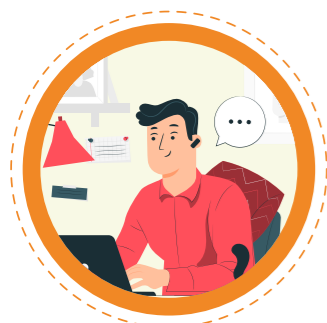
Trasládase a una velocidad moderada, para mantener tu distancia con los vehículos, no menor a 10 metros.

8

Luego de estos consejos, si vas a desplazarte en bicicleta al trabajo debes registrar tus datos (nombre completo, número de DNI, régimen laboral y oficina) en el correo:

bienestarsocial@trabajo.gog.pe

DECÁLOGO DE ORGANIZACIÓN Y SALUD PARA EL TRABAJO



1. Acondiciona tu lugar de trabajo y organiza tus tiempos

- Si estás en casa, establece un lugar para el trabajo en el que se eviten las distracciones y delimita tus horarios de labores.
- Si vas a tu centro de labores, recuerda seguir todas las pautas de prevención para desarrollar tu trabajo de manera segura y escoge horarios de movilización de menor afluencia.



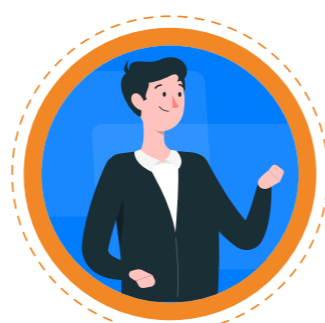
2. Preserva la colaboración y el trabajo en equipo

Mantén la comunicación, coordinación y cooperación con todo el equipo de trabajo, estés o no en de tu centro de labores. Recuerda que puedes utilizar los implementos de protección y/o medios digitales de comunicación.



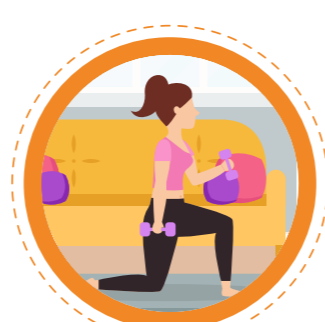
3. Establece turnos para las tareas del hogar

- Si estás en casa, en el caso de vivir con otras personas, es importante que se establezcan turnos para las tareas de cocina, aseo y cuidado de los hijos y/o personas dependientes.
- Si vas a tu centro de labores, procura organizar nuevamente tus tiempos para realizar tu trabajo y las tareas del hogar.



4. Muestra empatía y solidaridad con las personas afectadas

Recuerda que las personas que han sido afectadas por COVID-19 merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad.



5. Realiza pausas activas y actividad física

Haz breves espacios durante tu jornada laboral en los cuales realices ejercicios de estiramiento y respiración. Y al final del día realiza actividad física en casa cómo aeróbicos, bailar, saltar la sogá y/o yoga.



6. Lleva una alimentación saludable

Ingiera los alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Asegura su limpieza y desinfección.



7. Evita la sobreinformación

Establece límites de tiempo para informarte sobre noticias o acciones ante el COVID-19 y hazlo a través de medios oficiales.



8. Establece espacios de conexión con familiares y/o amistades

Procura mantener la conexión con las personas que tienes lejos a través de medios de comunicación como llamadas telefónicas, videollamadas u otros medios digitales.



9. Atiende a tus emociones

Identifica tus emociones, compártelas con personas de confianza y de ser necesario acude al profesional de salud psicológica que te ofrece la institución.



10. Descansa lo suficiente y desconéctate

Descansa las horas necesarias, medita, procura hablar de otros temas y/o realiza actividades que disfrutes.

¿DÓNDE PUEDO PEDIR AYUDA?

De existir sospechas de contagio, llama a los números:



Minsa



SAMU



Defensa Civil



EsSalud



PNP



Bomberos

A las sedes de Diresa:

• Lima Norte:
945 256 004 / 956 257 753

• Lima Centro:
943 970 913 / 943 970 644

• Lima Sur:
937 413 083 / 937 412 757

• Lima Este:
(01)362 8602 / (01)362 7088 /
(01)362 8062

• Diresa Callao:
(01)429 8128

Plataforma en línea EsSalud



Línea especializada en coronavirus

Información y prevención

(01) 50 0800



920 092 551

Atención de trámites de aseguramiento
y prestaciones económicas

(01)411 8000

Opción:

- 3** Informes administrativos
- 4** Consejería salud
- 6** Línea dedicada a combatir la violencia hacia la mujer y violencia familiar
- 7** Consejería Psicológica
- 11** Farmacia Vecina: pacientes crónicos



ATENCIÓN PSICOLÓGICA TELEFÓNICA

INTERVENCIÓN EN CRISIS
Abierto a toda la institución



TE ESCUCHAMOS

Contáctate con nosotros

Christhofer Vásquez

de 8 a. m. a 11 a. m.
997781957

Claudia Álvarez

de 3 p. m. a 6 p. m.
933582135

Ernesto Cáceres

de 6 p. m. a 9 p. m.
983260829

Liliana Chirinos

de 6 p. m. a 9 p. m.
999516162

Mariano Martínez

de 6 p. m. a 9 p. m.
988368813

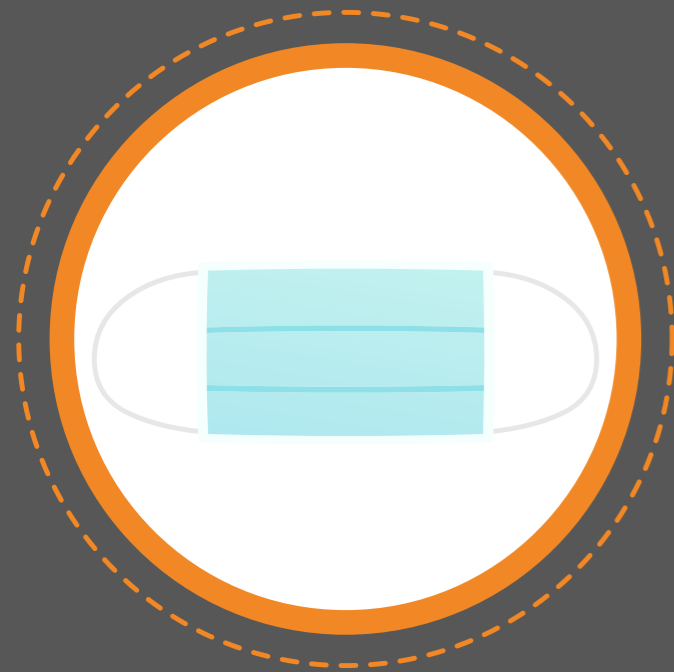
María Soledad Cano

de 8 a. m. a 11 a. m.
991267785

Mayer Capcha

de 3 p. m. a 6 p. m.
994378711

A todos los servidores del MTPE se les comunica que se ha realizado la compra de mascarillas faciales, guantes, jabón líquido, alcohol en gel, papel, toalla, bienes y materiales necesarios, a fin de contar con los implementos necesarios para su uso diario.





¡JUNTOS VENCEREMOS AL COVID-19!

