

Estimada Comunidad:

A través del presente documento, informamos a ustedes el protocolo de teletrabajo seguro ante la emergencia de salud pública debido al brote del denominado coronavirus COVID-19.

En consideración a la información que es de público conocimiento sobre el COVID-19 (Coronavirus) y su modo de expansión, se hace necesario implementar de manera paulatina la modalidad de trabajo a distancia o teletrabajo para las distintas áreas y funciones. El presente instructivo sirve para normar dicha modalidad para todos los colaboradores, administrativos y docentes de DUOC UC.

I. Medidas Preventivas Tomadas Por Duoc:

A partir del lunes 23 de marzo, Duoc UC pasará a operar con la mayoría de su dotación en trabajo a distancia o teletrabajo para promover el aislamiento domiciliario preventivo.

Cobertura Del Seguro De La Ley 16.744 en teletrabajo

"El trabajador que desempeña sus labores en modalidad a distancia o teletrabajo, está cubierto por el seguro de la ley 16.744, tanto por los accidentes producidos a causa o con ocasión del trabajo, como por las enfermedades que sean causadas de manera directa por el ejercicio de la profesión o trabajo ejercido"
(circular SUSESO N°3370)

¿Qué pasa si me enfermo o tengo síntomas durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

Recuerde que todos los días que dure el aislamiento domiciliario debe estar atento a la aparición de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, tos seca y dificultad para respirar

II. En Caso De Presentar Síntomas:

Si antes o durante el periodo de suspensión de las actividades presenciales usted presenta sintomatología relacionado con el "coronavirus" debe dirigirse al centro de salud de atención de urgencia más cercano a su domicilio (SAPU, Hospital Público, Hospital o Clínica Privada autorizada por el Servicio de Salud).

El traslado, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitando particularmente el contacto con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas.

Para el traslado deberá usar mascarilla, si no posee mascarilla informe al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

El profesional médico de urgencia evaluará cada caso y tomará las medidas que corresponda.

En el caso que se realicen exámenes de laboratorio, tanto si el resultado es positivo o negativo respecto a la presencia de Coronavirus, se deberá enviar el comprobante que le entregarán en el Servicio de Salud en que conste en forma expresa el resultado de dicho examen a su generalista de personas.

III. Funcionarios de DUOC UC:

Si usted presenta sintomatología relacionada con el coronavirus y sospecha que esto ha sido por haber estado en contacto con una persona contagiada en razón de sus funciones laborales, adicional a lo señalado en el numero anterior usted podría optar por acogerse al procedimiento dispuesto en la Ley N° 16.744 que establece normas sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales; concurriendo a nuestra mutualidad adherida, la Asociación Chilena de Seguridad, ubicada en Avenida Ramón Carnicer N° 185, Providencia, Metro Estación Bustamante, Casa Central, vía directa a través del Servicio de Urgencias del Hospital del Trabajador. Para estos efectos las agencias de la ACHS repartidas en las comunas no atenderán este tipo de casos.

IV. Ergonomía Para La Prevención De Trastornos Musculoesqueléticos (TME)

Consejos preventivos para el teletrabajo

- Procura aislar fuentes de ruido externo.
- Mantén tu espacio de trabajo ordenado para evitar caídas y golpes.
- Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estés trabajando ya que se podrían derramar y provocar una quemadura.
 - Utiliza las pausas de trabajo para consumir alimentos.
 - Establece reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad que realizas, para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimiza el riesgo de aislamiento.
 - Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.
 - Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración, como por ejemplo una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar, rotación de tronco, etc.).
 - Separa el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa.

Cuando trabajes frente al computador ten presente:

- Disponer de una superficie de trabajo con espacio suficiente para el computador, teclado y mouse.
- Disponer de los elementos básicos (teclado y mouse) cerca del alcance de tu mano.
- Contar con una silla para escritorio o es su defecto una silla cómoda con apoyo lumbar.
- Ubicar el monitor frente a ti a una distancia entre 50 y 70 cm.

RECUERDA:

- El seguro te cubre en accidentes a causa o con ocasión de trabajo. Ten especial cuidado con algunas labores de hogar que puedan ocasionarte un accidente.
 - Se consciente de qué tarea eres capaz de desarrollar en modalidad de teletrabajo, sin generar riesgos que puedan afectarte a ti y tu familia.