

**Quedarse en casa también requiere de súper poderes. Seguridad y Salud en el Trabajo confía en su capacidad de autocuidado, mientras trabaja en casa.**



#LaUISqueQueremos

**La UIS lo cuida, mientras trabaja en casa. Yo me cuido, porque soy UIS.**



**POSITIVA**  
COMPAÑIA DE SEGUROS

# Recomendaciones de bioseguridad

## Limpieza y desinfección

**01** Incremente las actividades de limpieza y desinfección de diferentes superficies en el hogar:

- Retire el polvo
- Lave con agua y jabón
- Desinfecte con productos de uso doméstico.

**02** Desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda.

## Cuando salga

**03** Use siempre tapabocas.

**04** Mantenga distancia de 2 metros con otras personas.

**05** Al llegar a casa lávese las manos, retírese la ropa y tome una ducha.

REALICE EL AUTOREPORTE DIARIO DE TUS  
CONDICIONES DE SALUD A LA INSTITUCIÓN



La salud  
es de todos

Minsalud



# Cuide su audición, mientras trabaja en casa.

Universidad Industrial de Santander



#LaUISqueQueremos

Una buena audición es fundamental para la comunicación. Con el home office se ha aumentado el uso de audífonos para mejorar la recepción del sonido.



## Recomendaciones

- Evite al máximo el uso de audífonos.
- Si la situación lo amerita, es mejor usar audífonos de diadema.
- Regule la intensidad del sonido máximo a 60dB o mitad de la barra.
- Realice descansos de 10 minutos cada hora.
- El uso de los audífonos no debe superar las 3 horas al día.

## Limpieza de los oídos

Si necesita limpiar sus oídos envuelva una toalla limpia y húmeda alrededor del dedo índice, y límpielo realizando movimientos circulares.

Si necesita recibir atención personalizada por un especialista en el área comuníquese al correo:



[sst.profesional8@uis.edu.co](mailto:sst.profesional8@uis.edu.co)

# Uso de la voz en entornos virtuales

La herramienta de trabajo de los profesores es la voz. Debido a su uso constante, bajo ciertas condiciones de ambiente y del mismo mecanismo fonatorio se producen fuerzas mecánicas sobre la laringe, cuerdas vocales, músculos respiratorios, conocidas como carga vocal.



La clave del uso vocal es dosificar las fuerzas para no caer en zonas de sobrecarga o de subcargas (desacondicionamiento muscular).



## Recomendaciones

- Manténgase hidratado, esto facilita la vibración de las cuerdas vocales.
- Realice calentamiento vocal 5-10 minutos antes de la primera clase del día.
- Técnica de bostezo para relajar las estructuras fonatorias.
- Hable a un volumen cómodo (65dB máximo) para evitar el estrés de colisión entre las cuerdas vocales.
- Identifique su tiempo fonatorio e incorpore pausas vocales antes de experimentar fatiga.

Si necesita recibir atención personalizada por un especialista en el área comuníquese al correo:

[sst.profesional8@uis.edu.co](mailto:sst.profesional8@uis.edu.co)



La salud  
es de todos

Minsalud

# Gestión psicosocial

Universidad  
Industrial de  
Santander



#LaUISqueQueremos



Si requiere atención:

01

Acuda a la EPS

02

Contáctese con la ext. 1275 – UIS

03

Active el servicio de POSITIVAMENTE a su lado de la ARL

04

Escriba al correo de [desarrollohumano@uis.edu.co](mailto:desarrollohumano@uis.edu.co)

## Acceso a teleorientación psicosocial

- 01** Descargue la APP CONEXIÓN POSITIVA (Disponible en APP Store y Play Store).
- 02** Regístrese con documento de Identidad, correo electrónico, número celular.
- 03** Active los servicios: al correo y celular llegará un código para activar los servicios, posteriormente debe ingresar una clave.
- 04** Ingrese, haga clic en la opción POSITIVAMENTE A TU LADO. Debe elegir si la orientación es:
  - ▶ Psicológica
  - ▶ En salud COVID-19

Posteriormente diligencie el formulario de atención.



# Guía para reporte de accidentes de trabajo (AT) en la modalidad ocasional de trabajo en casa



## Importante

El accidente laboral durante la modalidad de TRABAJO EN CASA debe estar relacionado directamente con las actividades del plan de trabajo y funciones designadas por el jefe inmediato.

La Circular 0021 del 17 de marzo del 2020 "Lineamientos sobre el trabajo en casa" establece que no es teletrabajo, y que es una situación ocasional, excepcional y temporal.

## Recomendaciones y procedimiento para el reporte de AT durante el trabajo en casa

- 01** Tenga en cuenta que la jornada laboral es de 7:00 a. m. - 12 m. y de 2:00 - 5:00 p. m.
- 02** Cada persona debe velar por su cuidado integral en casa, estableciendo los controles para trabajar de forma segura.
- 03** Reporte al **6344000 Ext. 1114**, en un plazo máximo de 48 horas o a los correos **sst.profesional3@uis.edu.co** y **sst.coordinacion@uis.edu.co**.
- 04** Para el uso de servicios médicos - asistenciales, si no presenta una lesión de gravedad o que comprometa su vida\*, en lo posible, **NO** dirigirse al servicio de urgencias, con el fin de evitar la exposición al contagio del COVID-19 y la saturación de los centros médicos de atención.

\*Ejemplo de lesiones de gravedad o que comprometen su vida: fracturas, lesiones oculares, traumatismos en manos, por aplastamiento o atrapamiento, traumas craneoencefálicos, heridas que requieran sutura.



La salud  
es de todos

Minsalud

