

PREGUNTAS FRECUENTES DEL 27 DE MARZO

¿QUÉ ACTIVIDADES COMO PAUSAS DINÁMICAS SE PUEDEN HACER EN CASA?

- Es de nuestro completo conocimiento que las pausas activas y los descansos entre labores son necesarios para incrementar la creatividad y la productividad en el trabajo, prevenir lesiones osteomusculares e incluso mejorar el clima laboral y combatir la monotonía. Pese a tener claridad sobre esto, muchas veces olvidamos hacer estas pausas durante el día o simplemente las pasamos por alto con la excusa de que no tenemos mucho tiempo o no sabemos qué ejercicios y actividades realizar para beneficiar cada parte del cuerpo.
- Queremos ayudarte a mejorar tu salud laboral, hablándote de la importancia de las pausas activas y dándote una idea de los ejercicios que puedes realizar en tu jornada diaria para mantenerte activo y llenar tu cuerpo y mente de beneficios.
- Las pausas activas pueden realizarse varias veces al día por aproximadamente 10 minutos cada vez. Estos ejercicios te permitirán descansar los músculos que más usas, dependiendo de la actividad que realices, así mismo, podrás evitar enfermedades como el estrés, la fatiga visual, los dolores de espalda, el túnel carpiano entre otros.

Te invitamos a visitar el sitio de Pausas activas, allí encontrarás una guía muy completa de ejercicios que se pueden realizar, incluso en casa:

<https://www.arlsura.com/index.php/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/2249-aprende-a-hacer-pausas-activas-en-tu-trabajo>

También puedes consultar este video de ergonomía para trabajo remoto en casa:

<https://player.vimeo.com/video/398378344>

¿QUÉ RESPUESTA PODEMOS BRINDAR A ENTIDADES DE SALUD QUE CONSULTAN SOBRE DECRETO EPP? ¿CÓMO HACEN LAS ENTIDADES DE SALUD PARA SOLICITAR LOS EPP ANTE LA ARL?

Los elementos de protección personal son responsabilidad de los empleadores de conformidad con la ley 1562 de 2012.

Actualmente el Ministerio ha informado a través de los diferentes medios que las ARL entregarán elementos de protección personal para la prevención del Coronavirus. Estamos muy atentos a la norma que nos faculte a ello para dar trámite según las consideraciones de la misma.

NO DESCONECTES DE LO ESENCIAL, EN ESTA GUÍA ENCUENTRAS RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR EL FIN DE SEMANA DESDE CASA:

<https://drive.google.com/file/d/1KWz2sDfMzkMa-iDpJS5R6XBtjntohQUG/view>