

ALERTA N°

13



Abril 11 DE 2021



Reportada en:

ABRIL 13 DE 2021



ESTACIONES, BASES Y BOGOTÁ



Actividad

Asesoría y seguimientos a puestos de trabajo en casa.

¿Qué lo puede ocasionar?



Iluminación insuficiente o tiempos prolongados frente al computador, son algunas de las causas mas frecuentes de fatiga y molestias musculares en tiempos de pandemia.



¿Qué sucedió?

Durante las actividades de trabajo remoto y alineados con el Cuidado de nuestra salud, el equipo de asesoras en fisioterapia viene realizando seguimientos virtuales de manera individual con el fin de prevenir la aparición de síntomas osteomusculares, como la lumbalgia o dolor de espalda, que podrían ser ocasionados por posturas inadecuadas (riesgo ergonómico).



Precauciones:



Estar atento al agendamiento de la cita y en caso de no tener disponibilidad solicitar nueva programación.



Realizar pausa activa dos veces al día como mínimo. Si existen dudas las profesionales en fisioterapia te pueden asesorar.



Aprovechar este espacio para recibir asesoría sobre el puesto de trabajo y orientación temprana en caso de que esté presentando alguna molestia física.



Asistir al examen médico ocupacional por lo menos una vez al año.

REGLAS PARA LA VIDA

01

Permiso para trabajar



03

Zona de peligro



05

Bloqueo de energía



07

Manejo de carga



09

Equipos críticos



02

Conducción de vehículo



04

Trabajo en altura



06

Espacio confinado



08

Excavación



10

Trabajo en caliente

