

ENFRENTAMOS EL COVID-19 UNIDOS

**IDEAS PARA
ARMAR UNA
ESTANCIA
EN FAMILIA**



**VIVIMOS UNA NUEVA
EXPERIENCIA**



#QuedateEnCasa
#lomejordemipara

CORONAVIRUS

COVID-19

IDEAS POSITIVAS

Dejemos las estadísticas reactivas que nos crean zozobra: Enfermos y muertos.



APPROVED



Promovamos medidas preventivas bien sustentadas.
No creemos falsas expectativas.



Aportemos datos de estadísticas positivas:
Personas recuperadas, % de cumplimiento de las medidas.

Aportemos sobre la base de lo que es nuestro: Italia, España o Estados Unidos son realidades diferentes a la nuestra.



Si tenemos alguna duda sobre información, tomemos tiempo de consultar con colegas o fuentes confiables.



Seamos luz y faro para quienes cuentan con menos recursos de información.

PROMOVAMOS UN AMBIENTE POSITIVO ENTRE NOSOTROS

CAC-ITC

#QuedateEnCasa #lomejordemiparati

ENFRENTEMOS EL COVID-19 UNIDOS

Trabajando en casa sin lesiones | Aplicando la Ergonomía

Como trabajar al frente de la pantalla o monitor

Se debe ajustar la altura y distancia de la pantalla o monitor



De no hacerlo, puede provocar alteraciones músculo - esqueléticas a nivel cervical.

CONFORT VISUAL

65-70 cm

Distancia recomendada



Evite colocar la pantalla por encima del nivel de los ojos

EXTENSIÓN DEL CUELLO



Coloque el marco superior de la pantalla a nivel de los ojos



Flexión del cuello por tiempo prolongado



FLEXIÓN DEL CUELLO



Flexión del cuello >15°



Utilice un soporte para su laptop



Imagen referencial:
www.ergológico.com



CAC-ITC

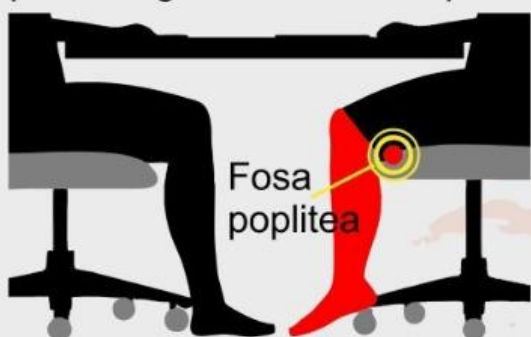
#QuedateEnCasa
#lomejordemiparati

ENFRENTEMOS EL COVID-19 UNIDOS

Trabajando en casa sin lesiones | Aplicando la Ergonomía

Utilizar un reposapiés cuando sea necesario

La falta de apoyo de los pies sobre el suelo condiciona la postura general del cuerpo.



Esto puede dificultar la circulación sanguínea en los miembros inferiores.

Dimensiones y forma



Para ello, es recomendable usar un reposapiés adecuado a la necesidad particular de cada usuario.



Un reposapiés debe ser:

Robusto.
Tener peso.

Contar con superficie antideslizante, tanto en el apoyo del pie como en la base del suelo.



Poder ajustar su **INCLINACIÓN**.

Poder ajustar la **ALTURA**.

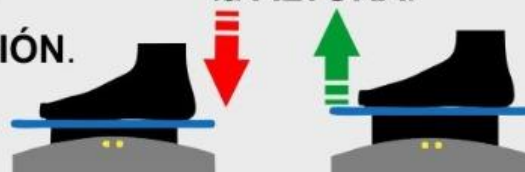


Imagen referencial: www.ergológico.com



CAC-ITC

#QuedateEnCasa
#lomejordemiparati

CORONAVIRUS

COVID-19

Trabajando en casa sin lesiones | Aplicando la Ergonomía

Quando limpie zonas bajas: Utilice un apoyo para su rodilla.



Al lavar platos: Mantenga su espalda erguida



Al planchar:

Mantenga su espalda erguida

Evite flexionar el cuello excesivamente.



Adelante un pie con respecto al otro.
Alternando cada tiempo.

Rompa el estatismo postural.



Cada cierto tiempo, haga pausa activa

Al limpiar ventanas:

Flexione las piernas para limpiar zonas bajas



Evite limpiar con la mano por encima de su cabeza

Imagen referencial: www.ergoloogico.com

QuedateEnCasa #lomejor demiparati

CAC-ITC

CORONAVIRUS

COVID-19

Trabajando en casa sin lesiones

Aplicando la Ergonomía

PROTEJA SU ESPALDA:

Las flexiones de espalda, es el riesgo común en las labores del hogar, ya que el flexionar la espalda puede darse en la mayoría de tareas doméstica y puede suponer un riesgo para la espalda, especialmente para la zona lumbar (L4-L5 y S1).

Al planchar: Ajuste adecuadamente la altura de la tabla

Mantenga su brazo ligeramente flexionado



Firmeza y estabilidad



Mantenga su espalda erguida

Al aspirar o barrer:

Evite flexionar el cuello de manera excesiva.



Reduce el esfuerzo, utilice su peso corporal

Mueva sus brazos y no el tronco

Mantenga su espalda erguida



Mantenga su mano por debajo del hombro

Imagen referencial: www.ergológico.com

#QuedateEnCasa #lomejordemiparati

CAC-ITC

CORONAVIRUS

COVID-19

Consejos sobre Prevención de Incendios en el Hogar



Alerta a una deficiente
instalación eléctrica o
su mal uso.

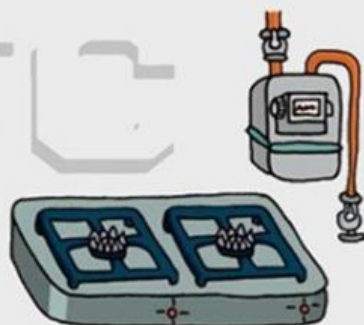


Cuidado con el
tabaco.

Los niños no
conocen los
peligros del
fuego.



Cuidado
con el
gas.



Cuidado con
las velas.



Prestar
especial
cuidado en la
cocina.

Cuidado con los
productos
inflamables.



CAC-ITC

La prevención... ¡Está en tus manos!

CORONAVIRUS

COVID-19

EN LAS REDES SOCIALES



- Supervisa el tiempo y las redes de los menores de edad.
- Háblale con confianza a tus hijos sobre los peligros.
- No permitas que tus hijos estén a solas mientras navegan.
- Establece normas claras sobre el uso de las redes.
- Asegúrate de que tus hijos no muestren datos sensibles.

EVITA INTOXICACIONES



- No dejes productos de limpieza al alcance de los niños.
- Guarda los medicamentos con llave.
- No te automediques.
- No guardes productos químicos en envases de bebidas.
- Verifica que todos los productos estén bien etiquetados.

DURANTE LA LIMPIEZA



- No mezcles cloro con amoníaco o vinagre.
- Desconecta los aparatos eléctricos para limpiarlos.
- No te subas en sillas o mesas para limpiar lugares altos.
- Usa cuchillos diferentes al cortar carne y otros alimentos.
- No permitas niños pequeños cerca mientras cocinas.

EAC-ITC

#QuedateEnCasa #lomejordemiparati

CORONAVIRUS

COVID-19

EN LA COCINA



- Recuerda que las hornillas de atrás son más seguras.
- Si una sartén prende fuego, cúbrela para sofocarla.
- Si percibes olor a gas, ventila y usa agua jabonosa.
- Usa cuchillos diferentes al cortar carne y otros alimentos.
- No permitas niños pequeños cerca mientras cocinas.

EN LAS SALA DE ESTAR



- No dejes objetos en el suelo que puedan causar tropiezos.
- No coloques cables por debajo de las alfombras.
- No coloques muebles debajo de las ventanas.
- Identifica las puertas de vidrio para evitar chocar con ellas.

EN LAS HABITACIONES



- No uses equipos electrónicos en la cama.
- No dejes cargando el celular toda la noche.
- Si fumigas, mantente afuera y deja que ventile.
- No conectes aparatos cerca del respaldo de la cama.

EN EL BAÑO



- Instala tiras antideslizantes en duchas y bañeras.
- Las puertas de baño son más seguras que las cortinas.
- Pon alfombras para evitar deslizar en el piso húmedo.
- No utilices aparatos eléctricos mientras te bañas.
- Pon los objetos cortantes fuera del alcance de los niños.

CAC-ITC

#QuedateEnCasa #lomejordemiparati

CORONAVIRUS

COVID-19

Recomendaciones para prevenir incendios en la cocina



- ✓ No dejes ollas o sartenes al fuego sin vigilancia
- ✓ Mantén limpia la campana extractora.
- ✓ Ten a mano un extintor o manta ignífuga en la cocina.
- ✓ Si se genera fuego en una cacerola, no uses agua para apagarla.
- ✓ No utilices adaptadores múltiples para conectar grandes electrodomésticos.

- ✓ Desconecta todos los electrodomésticos que no utilices.
- ✓ No almacenes líquidos inflamables en la cocina
- ✓ Cierra la llave si observas cambios en la llama del gas o chispas
- ✓ Cierra siempre la llave del gas inmediatamente después de terminar de cocinar
- ✓ Si la vivienda huele a gas, no enciendas la luz ni ningún electrodoméstico.



La prevención... ¡Está en tus manos!

CAC-ITC

ENFRENTEMOS EL COVID-19 UNIDOS

EVITA INTOXICACIONES



No dejes
productos de
limpieza al
alcance de
los niños.

Guarda los
medicamentos
con llave.



Verifica que todos
los productos estén
bien etiquetados.

No te
automediques.



No guardes
productos químicos
en envases de
bebidas.



CAC-ITC

#QuedateEnCasa
#lomejordemiparati

ENFRENTEMOS EL COVID-19 UNIDOS

GERENCIA LAS ACTIVIDADES EN EL HOGAR



Practica la escucha y observación empática.

**Elabora listas de actividades:
Domésticas / Laborales / Académicas /
Entretención / Salud / Artísticas.**



Planifiquen primero los adultos y luego involucren a los niños y adolescentes.

Conoce los temperamentos de los integrantes del hogar, te ayudará muchísimo a comunicarte con ellos, entenderlos y amarlos cada día más.

LOS TEMPERAMENTOS



Sanguíneo



Colérico



Flemático



Melancólico



CAC-ITC

**#QuedateEnCasa
#lomejordemiparati**

ENFRENTEMOS EL COVID-19 UNIDOS

SEGURIDAD EN REDES SOCIALES



Supervisa el tiempo y las redes de los menores de edad.



Háblale con confianza a tus hijos sobre los peligros.



No permitas que tus hijos estén a solas mientras navegan.

Asegúrate de que tus hijos no muestren datos sensibles.



Establece normas claras sobre el uso de las redes.



CAC-ITC

**#QuedateEnCasa
#lomejordemiparati**

ENFRENTEMOS EL COVID-19 UNIDOS

FORTALEZA MENTAL

**Comprométete con
tus deseos y metas.**



**Rodéate de personas
que te brinden
emociones positivas.**



**Construye una red de
relaciones personales.**



**Permítete celebrar tus
logros. Esto fortalece
tus motivación.**

**Desarrolla
actividades que le
den valor y
significado a tu
vida.**



CAC-ITC

**#QuedateEnCasa
#lomejordemiparati**