

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y CONTIGENCIA COVID-19 DE LA INDUSTRIA DE EXHIBICIÓN CINEMATOGRAFÍCA DE PANAMÁ

PANAMÁ

Índice

Contenido

Índice.....	2
Introducción	3
Objetivos.....	5
Alcance.....	5
Marco Normativo	5
Responsabilidades del Empleador.	6
Medidas Generales de Protección	7
Creación del comité de higiene y seguridad:.....	7
Cumplimiento de los protocolos y guías sanitarias	7
Higiene de mano.	8
Uso de mascarilla y etiqueta respiratoria	10
Distanciamiento físico.	11
Uso de equipos de protección personal	13
Limpieza y desinfección de superficies.	15
Manejo de desechos.	16
Horarios especiales y restricción de número de personas.	18
Medidas de control en manejo y preparación de alimentos.	18
Manejo de estrés.	20

Introducción

El 31 de diciembre de 2019 se notificó por primera vez en China un brote de una nueva enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-COV-2, llamada COVID-19.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contrae COVID-19, desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos, obesidad o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto directo con otra que esté infectada por el virus o por contacto con una superficie contaminada. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las partículas procedentes de la nariz o de la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o exhala.

Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.

Síntomas COVID-19

Los síntomas principales que se presentan son los siguientes:

- Fiebre
- Cansancio
- Tos seca

Algunos pacientes pueden presentar dolor general, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación oscilan entre 1 y 14 días, pero en general se sitúan en torno a 5 días.

Algunas personas se infectan, pero no desarrollan síntomas. La mayoría se recupera sin necesidad de realizar algún tratamiento especial.

Dado lo anterior y ante la incertidumbre asociada a esta situación, es necesario tomar medidas preventivas y planes de acción que permitan mitigar los riesgos de contagio para el personal y clientes en las instalaciones de los cines

El presente protocolo, describe las medidas higiénicas que se deben reforzar y adoptar en los Cines para la prevención del contagio, brinda la información necesaria para reaccionar ante posibles medidas regulatorias y/o restrictivas temporales que adopten las autoridades sanitarias de Panamá. Este es un protocolo sanitario de prevención y contingencia, que toma en cuenta los sistemas de alerta sanitaria, mediante la cual puedan utilizarse criterios objetivos de prevención y acciones durante esta pandemia.

Objetivos

- Establecer los procedimientos y medidas de bioseguridad que se deben adoptar ante una contingencia sanitaria, en relación con protocolos de higiene, distanciamiento y protección para garantizar instalaciones seguras y así evitar el contagio dentro de los cines.
- Dar lineamientos a todos los colaboradores para el cumplimiento de las normas establecidas por las autoridades de control.
- Por medio de todas las medidas descritas en este protocolo, tener instalaciones seguras para nuestros colaboradores y clientes.
- Definir los lineamientos de actuación frente a Casos Sospechosos o Casos Confirmados de COVID-19, siguiendo todas las instrucciones entregados a través de los Protocolos del Gobierno de Panamá.

Alcance

Este documento es aplicable para todos los cines de Panamá y establece las acciones a realizar con relación a las medidas preventivas para disminuir posibles contagios de Covid-19.

Marco Normativo

1. Resolución 45,588-2011-JD, Caja del Seguro Social, de febrero de 2011.
1. Resolución Numero 405 de mayo de 2020. Gaceta Oficial No. 29021-B.
2. Decreto Ejecutivo No. 78 del 16 de marzo de 2020.
3. Resolución No. DM 04 137 del 16 marzo de 2020. Gaceta oficial 28982.
4. Lineamientos para el retorno a la normalidad de las empresas Post COVID-19 en Panamá/MINSA.
5. Plan Operativo Nacional del Sistema de Salud para la Prevención y Control del Nuevo Coronavirus Enero 2020

6. Protocolo para preservar la higiene y salud en el ámbito laboral para la prevención ante el COVID-19/MITRADEL.
7. Guía de Limpieza y Desinfección de Superficies donde estuvieron personas sospechosas o confirmadas por el COVID-19. Ministerio de Salud.
8. Resolución Ministerio de Trabajo DM-154-2020 del 20 de mayo de 2020.

Responsabilidades del Empleador.

Los cines están comprometidas con el bienestar de sus empleados, tomando las medidas necesarias para asegurar el resguardo de la vida y la salud de cada uno de los colaboradores.

En este contexto, la industria ha desarrollado e implementará todas las acciones necesarias para tener condiciones adecuadas de higiene y seguridad en sus instalaciones, mitigando los riesgos de contagio de COVID-19.

Todas las acciones que se tomarán están descritas en este documento y pueden resumirse en las siguientes:

- Implementar todas las medidas de higiene y seguridad en el trabajo que prescriban las autoridades con relación a la prevención de contagio del COVID19.
- Realizar chequeos de salud diarios y seguimiento al estado de salud de cada trabajador.
- Llevar una evaluación de riesgos en cada uno de los cines (factores de riesgo de cada colaborador y riesgos por puesto de trabajo).
- Entregar los EPP definidos para cada actividad y fomentar su uso.
- Implementar políticas y prácticas de distanciamiento social de dos (2) metros en todas las áreas de cine.
- Asegurar el presupuesto necesario para la implementación de todas las medidas descritas en este protocolo.
- Propiciar un entorno de trabajo saludable.

- Capacitar a todos los trabajadores sobre la enfermedad COVID-19 y todas las medidas y procedimientos descritos en este protocolo.
- Estar en contacto continuo con el Ministerio de Salud y comunicar posibles casos de COVID-19, tomando las medidas necesarias de aislamiento.

Medidas Generales de Protección

Creación del comité de higiene y seguridad:

- Los cines crearán un “Comité Especial de Salud e Higiene para la Prevención y Atención del COVID-19”, conformada por un mínimo de 2 a 6 trabajadores, dependiendo del tamaño de la empresa, Resolución No. DM-137-2020, de lunes 16 de marzo de 2020.
- Los cines que tengan diferentes sucursales deberán crear un comité por cada una de las mismas.
- Los cines se comprometen a incluir y mantener la prevención del riesgo biológico por COVID-19 dentro de su Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales mediante declaración jurada y esta a su vez inserta en su gestión administrativa.
- Los cines se comprometen a garantizar el funcionamiento del Comité Especial de Salud e Higiene para la Prevención y Atención del COVID-19 de acuerdo con lo dispuesto en la resolución 137 del 2020.
- Para validar los protocolos y guía para retorno al trabajo frente la Pandemia del Covid-19, en aquellos cines que cuenten con 51 colaboradores o más, se elaborará una presentación y será responsabilidad de Profesionales idóneos de Salud Ocupacional o de Ingeniería en Prevención de Riesgos Laborales, según Resolución 154 del 20 de mayo 2020.

Cumplimiento de los protocolos y guías sanitarias:

- Mantener informado sobre la situación del COVID-19 a los colaboradores. (tableros informativos, videos, tropezones, etc.)
- Capacitar periódicamente sobre el tema y vigilar el estricto cumplimiento de las mismas.



- Llevar una bitácora actualizada de todos los datos de salud de los trabajadores de la empresa.
- Llevar un registro o bitácora para la limpieza de: baños, salas, mobiliario del lobby, oficinas y otras superficies que necesitan ser sanitizadas y supervisar su estricto cumplimiento
- Las empresas se comprometen al apego de sus procesos a los lineamientos requeridos por el MINSA y MITRADEL:
*Decreto ejecutivo No 78 del 16 de marzo del 2020
- Resolución 45,588-2011-JD, Caja del Seguro Social, del 17 de febrero de 2011
- Resolución No 405 del 11 de mayo de 2020 - gaceta oficial No 29021-B
- Resolución Ministerio de Trabajo DM-137-2020 De 16 de marzo de 2020 - Gaceta oficial 28982.

Las empresas se comprometen a adoptar cualquier otra regulación dispuesta por las autoridades competentes.

Higiene de mano.

Empleadores:

- Los empleadores están obligados a seguir las siguientes condiciones:
- Mantener la provisión continua y garantizada en los servicios sanitarios de los insumos básicos de higiene de manos para sus colaboradores, visitantes y proveedores (agua, jabón líquido, papel toalla, papel higiénico y gel alcoholado de 70%).

- Colocar dispensadores de gel alcoholado con la debida señalización: instalados en las entradas, áreas comunes, oficinas, entre otras áreas de los cines para que los clientes y colaboradores tenga acceso a la higiene de manos.
 - Proveer productos de higiene en áreas señaladas y baños o áreas sanitarias.
- Mantener y suministrar información a los trabajadores y clientes sobre las medidas de prevención y control para COVID-19, mediante tableros informativos, videos, afiches, volantes, redes sociales, correos electrónicos, entre otros.

Colaboradores:

- Realizar higiene de manos con agua y jabón cada 30 minutos o tras llevar acabo las siguientes acciones:
- Al llegar y salir de su área de trabajo, baños y cafetería.
- Después de higienizar tres veces seguidas con gel alcoholado debe realizar lavado de manos con agua y jabón.
- Después de cada transacción en el caso de colaboradores con contacto frecuente con los clientes.
- Antes y/o posterior de tocarse la cara, nariz, ojos o boca, después de toser o estornudar
- Antes y después de retirarse y/o colocarse la mascarilla
- Al tocar superficies de uso común o de alto contacto, o cambio de actividad, así como antes y después de ir al baño a sus necesidades fisiológicas.

Los empleados deberán lavar y sanitizar sus manos, antes y después del uso de las herramientas biométricas las cuales están establecidas para el pago de planillas. (control de huellas, palmas, etc.)

Guía de lavado de manos.



Uso de mascarilla y etiqueta respiratoria.



Empleadores:

- El uso de mascarillas es obligatorio para todos los empleados, clientes y visitantes.
- Garantizar que el personal cuente con los Equipos de Protección Personal adecuados y se usen correctamente.
- Entrega de mascarillas diarias o según aplique a todos los colaboradores.
- Capacitar al personal para el uso correcto de mascarillas y en etiqueta respiratoria.
- Vigilar que todos los colaboradores de las empresas usen las mascarillas correctamente.
- Contar con una persona que vigile que los clientes y personal externo a los cines cuenten con las mascarillas con el fin de asegurar el ingreso a la propiedad con este elemento de protección.
- Garantizar que todo el personal tenga acceso a papel toalla o pañuelos desechables.
- La empresa debe mantener y suministrar información a los colaboradores y clientes sobre:
 - No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos.
 - Mantener bien ventiladas las áreas de trabajo.
 - No tocarse la boca y nariz con las manos.
 - No saludar de besos, ni de manos o abrazos.
 - Evitar escupir en el suelo y en otras superficies expuestas al medio ambiente

Colaboradores:

- Dar uso correcto a EPP y cumplir con la etiqueta respiratoria



Distanciamiento físico.

Empleadores:

- Se promueve trabajo remoto para colaboradores que por sus funciones se facilite.
- Se promueve la adopción de tecnologías para minimizar el traspaso de documentos físicos mediante los siguientes métodos: Manipulación de tarjetas de crédito sólo por el cliente, Sistema de facturación electrónica, pagos en línea, etc.
- Se promueven compras en línea, según disponibilidad, para evitar aglomeraciones en puntos de venta.
- Se promoverán las compras con tarjetas de crédito para evitar el uso de dinero físico. Todo el dinero se entregará puesto sobre la mesa para evitar el intercambio mano a mano.
- En las boleterías y cafeterías se delimitará la distancia entre los clientes, con uso de calcomanías no deslizantes u otros objetos que permita respetar la distancia de 2m entre cada uno.
- Definir entradas y salidas al local, definir flujos de personal, para evitar contacto entre los clientes y respetar los 2m de distanciamiento.
- Definir área de espera que permita respetar el distanciamiento social --antes de ingresar a sala.
- Baños: Asegurar la separación de baños bloqueando un orinal de por medio, así como señalización en piso con separación de dos metros para el ingreso a los mismos.
- Ascensores: limitar el uso, señalización para evitar contacto físico y mantener distancia.
- Mantener distanciamiento entre trabajadores y no saludar de abrazo, mano o beso a los compañeros

- En la cafetería se va asignar personal exclusivamente para la manipulación y entrega de alimentos a los clientes y otro personal será asignado exclusivamente para el cobro de los productos.

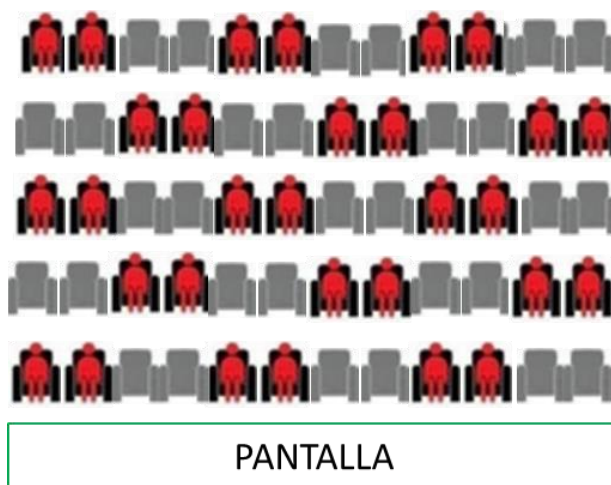
Colaboradores:

- Colocar pantalla de protección en acrílico en puntos de venta, o EPP que garanticen la protección del cliente y personal.
- A fin de garantizar el distanciamiento en el área de cafetería y boletería entre los trabajadores, se dispondrá de la apertura de los puntos de venta saltando uno de manera intercalada.
- Definir horarios para el ingreso a los cuartos de empleados, comedores, baños y otros espacios de uso común con el fin de garantizar el distanciamiento.
- Las instalaciones contarán con señalización de distanciamiento físico, en las áreas que comúnmente pueden tener aglomeraciones por parte de los colaboradores como: comedores, cajas, puntos de despacho de mercancía, puestos de trabajos grupales, el lugar de marcaciones de la llegada y salida del turno.

Se establecen turnos escalonados de descansos para evitar aglomeración. Colaboradores deberán mantener distancia de 2mts.

Clientes y visitas:

- Se controlará la entrada al establecimiento según la capacidad de cada cine, de manera que se pueda mantener un distanciamiento de 2 metros entre las personas.
- El acceso al establecimiento contará con señalización y rotulación que permita el distanciamiento físico de 2 metros.
- Contar con señalización de distanciamiento físico en las siguientes áreas con el fin de prevenir aglomeraciones: Ingreso al cine, caja/cafetería, taquillas, butacas de cine, lobby, baños, pasillos etc.
- Separación de Butacas: Se van a inhabilitar dos sillas de por medio para garantizar el distanciamiento entre las personas y/o burbujas familiares.



- En el caso de burbujas familiares solo se permitirá a una persona realizar la fila de boletería/cafetería, para evitar aglomeraciones y mantener el debido distanciamiento.



- Se divulgará un procedimiento para la salida ordenada de las salas, el personal del cine se encargará de despedir las salas y facilitar la salida por filas para evitar aglomeraciones.
- Programación de Películas:
- Se disminuirán las funciones por sala y por día.
- Se ampliará los rangos de tiempo, entre el inicio de cada función, para así no impactar el aforo en la entrada y salida de clientes a las salas de cine, boletería/cafetería.

Proveedores:

- Contar con señalización de distanciamiento físico en las áreas de carga y/o descarga con el fin de prevenir aglomeraciones.
- Todo el personal que preste un servicio a los cines deberá cumplir las medidas de prevención aquí mencionadas.

Uso de equipos de protección personal

Empleadores:

- Proveer de forma continua todos los equipos de protección personal dependiendo de sus labores.
- Mantener seguimiento del uso racional y seguro del EPP por parte de los colaboradores.
- Capacitar a los trabajadores sobre el uso correcto de los equipos de protección personal.

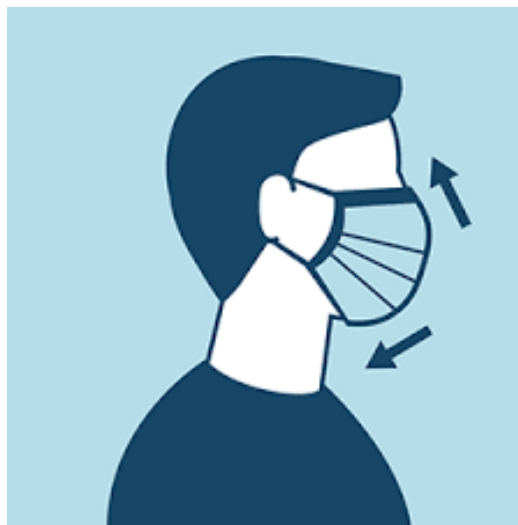


Colaboradores:

- Deberán utilizar los equipos de forma racional y segura según la pauta de las instituciones de Gobierno.
- Deberán utilizar el equipo de protección apropiado de acuerdo con el nivel de riesgo.
- No podrán compartir ningún equipo de protección personal (EPP) tales como, guantes y mascarillas.
- Manejo adecuado de los desechos y EPP utilizados.
- No está permitido llegar con el uniforme puesto, así como, al finalizar su jornada este deberá salir en ropa particular

Clientes:

- Los clientes deberán portar siempre sus tapabocas, solo se lo pueden retirar dentro de la sala, en su respectiva silla, para comer, en caso de requerir movilizarse dentro del cine (lobby, baños, pasillos, dulcerías, taquillas, etc.) o para salir del mismo, deberá portar su tapabocas.



Limpeza y desinfección de superficies.

Empleadores:

- Brindar los implementos necesarios para llevar a cabo los procesos de limpieza, enjuague, secado y desinfección como lo son escobas, químicos, detergentes, jabón y desinfectante entre otros.
- A partir de la reapertura de los cines, se hará el barrido húmedo con el trapeo o máquina de trapeado industrial utilizando productos avalados por las autoridades de salud, de todos los cines con propiedades anti bacteriales y antivirales.
- Desinfectantes recomendados por MINSA: compuestos clorados - hipoclorito de sodio (Cloro) al 5.25% o al 3.5% en una dilución de 0.05%, alcohol al 70%, peróxido de hidrógeno o compuestos de amonio cuaternario.
- Garantizar un plan de limpieza y desinfección de las áreas.
- Mantener registro de las actividades de limpieza y el control de desinfección.
- Velar por el buen estado de los implementos de limpieza.
- Salas de Cine: se asignará un equipo por sala y se extenderán los tiempos entre cada función para lograr la limpieza y desinfección profunda entre cada función de película
- Asegurar que se limpien y saniticen después del ingreso de cada función todas las superficies que están en contacto directo con el cliente: barandas, puertas, sillas, descansa brazos, piso, portavasos, etc.
- Se garantizará la limpieza puntual, de las sillas ocupadas en cada función por los clientes de la siguiente forma: Con un registro escrito sobre los boletos vendidos.
- El aire acondicionado, mantendrán un mantenimiento periódico y su respectiva bitácora de control por complejo, para asegurar la calidad de aire que tienen los trabajadores y clientes dentro del Cine.
- Garantizar la limpieza y sanitización de los lentes 3D.
- Limpieza y desinfección diaria de todas las áreas, incluyendo pisos y paredes de baños, cocinas, pasillos, oficinas administrativas, bodegas, etc.
- Limpieza y desinfección de puestos de trabajo y áreas de atención (Recibo y entrega de mercancías, boleterías, cafeterías, teléfonos, sillas de espera y superficies de trabajo, etc.) y/o cualquier otra superficie de alto contacto cada 2 horas.
- Superficies en los puntos de venta que tengan contacto directo con los clientes se deben sanitizar después de cada transacción: puntos de venta, Punto de venta electrónico, barra de servicio, impresoras, etc.
- Limpieza y desinfección de otras superficies de alto contacto: cada 2 horas en manijas o cerraduras de las puertas, agarraderos o baranda de escaleras, grifos de lavamanos y fregador, neveras, palanca de inodoros, agarraderos, botones de acceso de las puertas, barandas, pasamanos, teclados del microondas.



- Limpieza y desinfección profunda cada dos semanas.
- Eliminación de las barras de aderezos en todas los Cines

Colaboradores:

- Utilizar EPP (Equipo de Protección Personal) apropiado durante la limpieza y desinfección

Manejo de desechos.

Empleadores:

- Llevar a cabo un control apropiado del proceso de manejo de desechos.
- Disponer de botes de basura solo para desperdicios de EPP de clientes y colaboradores.
- Capacitar al personal en el manejo de los desechos de Equipos De Protección Personal



Colaboradores:

- Se recomienda un manejo diferenciado de los desechos tales como: las mascarillas, al igual que desechos posiblemente contaminados como pañuelos desechables, gasas con secreciones, guantes sucios.
- Los desechos deben colocarse en doble bolsa y recipiente cerrado, procurar hacer desinfección de estos.

Control de síntomas de colaboradores.

Empleadores:

- Al ingresar se medirá la temperatura del cliente, proveedor de servicio o personal utilizando un termómetro sin contacto, mediante los siguientes pasos: a. El sensor infrarrojo debe estar limpio. b. La toma de la persona debe realizarse bajo techo. c. Coloque el extremo de medición en el cuello y/o frente, sin llegar al contacto. Espere aproximadamente 3 segundos. d. Use un algodón o una gasa impregnada en alcohol (isopropílico 70%) para limpiar parte exterior del termómetro y el extremo de medición, al final de la jornada.
- Llevar un registro de la temperatura y síntomas adicionales que presentan los colaboradores
- Si la temperatura está por arriba de 38 °C, el caso será comunicado a las autoridades (169, ROSA), deberá ser remitido a la instalación de salud que corresponda.



- Los jefes de las áreas deben informar a Recursos Humanos en caso de identificar a algún colaborador con síntomas (fiebre, tos seca persistente, dificultad para respirar o también recurrencia de síntomas como dolores de cabeza, cansancio, dolor de garganta o goteo nasal).
- El personal asignado al Comité COVID – 19 realizará la investigación del trabajador con síntomas, indagará si ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas por COVID-19.
- Seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud en caso de detección de casos positivos.

Horarios especiales y restricción de número de personas.

Empleadores:

- Acordar las horas semanales en la cual los colaboradores trabajarán.
- Establecer uso de vacaciones acumuladas en los casos que aplique.
- Gestionar modificación temporal de la jornada de trabajo, esta se realizará con base al Artículo 159 del Código de Trabajo y el Decreto Ejecutivo No. 71 de 13 de marzo de 2020.



Colaboradores:

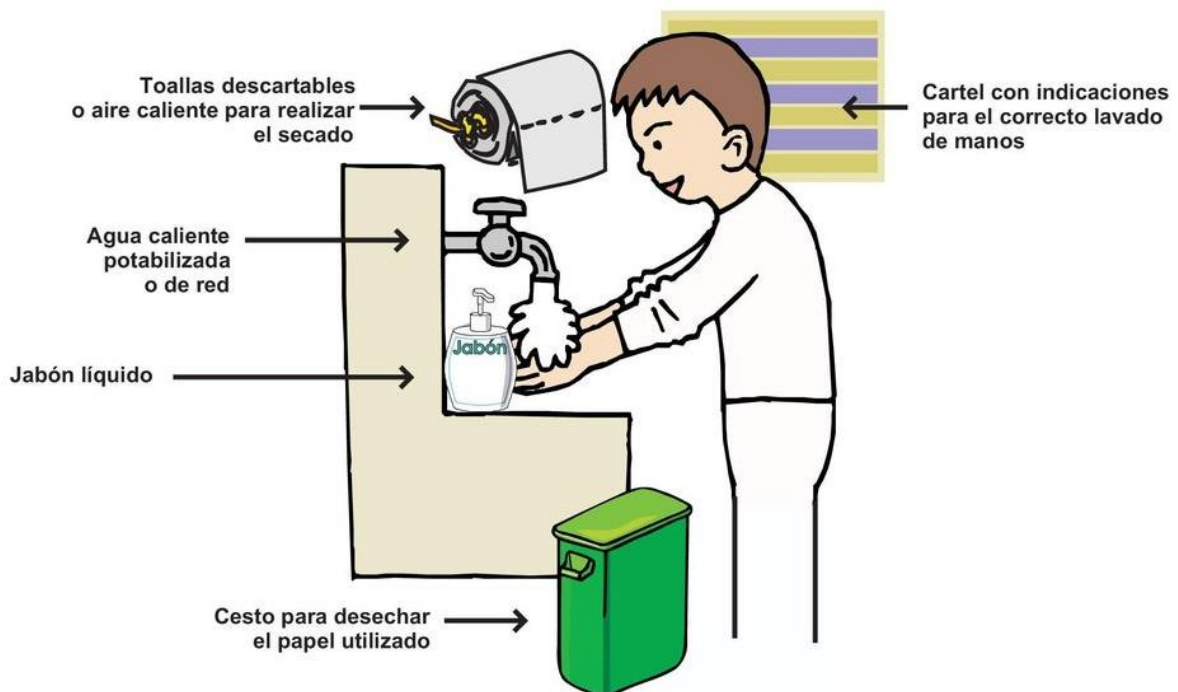
- Personal Vulnerable contará con teletrabajo o las adecuaciones pertinentes según aplique cada caso.
- En los horarios de los colaboradores se tendrá en consideración los tiempos que requieren las distintas actividades de higiene y sanitización personal

Medidas de control en manejo y preparación de alimentos.

- En los puntos de venta se va a tener una persona dedicada exclusivamente para la manipulación y entrega de alimentos y otra persona dedicada exclusivamente para atender los clientes y cerrar las transacciones (manejo de dinero, tarjetas, etc.)
- Se seguirán los 4 pasos claves para la seguridad de alimentos: Limpiar, separar, cocinar y enfriar.



- Lavar, enjuagar y desinfectar las superficies que tocan los alimentos, como los platos, utensilios, superficies donde se preparan alimentos y el equipo para las bebidas después de usar.
- Desinfectar frecuentemente las superficies que los empleados o clientes tocan, como las manijas de las puertas, las asas del equipo, el mostrador donde se paga, los carritos de compras, etc.
- Limpiar y desinfectar frecuentemente los pisos, mostradores y otras áreas del establecimiento.
- Preparar y usar los desinfectantes de acuerdo con las instrucciones que figuran en la etiqueta.
- Todo el personal dedicado a la manipulación y manejo de alimentos, contarán con sus respectivos carnets blancos y verdes según lo establecido por el MINSA.
- Todo el personal que manipula alimentos deber tener el cabello recogido con redcilla y/o gorra, no puede portar artículos de joyería (aretes, cadenas, anillos, etc.), debe tener las uñas cortas y sin esmalte.
- Todo el personal debe mantener con sus equipos de protección personal.
- No se permitirá al personal venir uniformado desde su casa. Al ingreso y salida de cada turno, el personal debe cambiarse el uniforme y sus equipos de protección personal. En sus turnos solo pueden usar el uniforme y EPP suministrada por la empresa. Está prohibido su uso en horarios no laborales.



- Realizar higiene de manos con agua y jabón cada 30 minutos o tras llevar acabo las siguientes acciones:
- Al llegar y salir de su área de trabajo, baños y cafetería.
- Después de higienizar tres veces seguidas con gel alcoholado debe realizar lavado de manos con agua y jabón.
- Después de cada transacción en el caso de colaboradores con contacto frecuente con los clientes.
- Antes y/o posterior de tocarse la cara, nariz, ojos o boca, después de toser o estornudar

- Antes y después de retirarse y/o colocarse la mascarilla
- Al tocar superficies de uso común o de alto contacto, o cambio de actividad, así como antes y después de ir al baño a sus necesidades fisiológicas.
- Los empleados deberán lavar y desinfectar sus manos, antes y después del uso de las herramientas biométricas las cuales están establecidas para el pago de planillas. (control de huellas, palmas, etc.)
- Se va a realizar un monitoreo continuo de los síntomas de los empleados, se va a tomar la temperatura al inicio y al finalizar sus respectivos turnos de trabajo.
- Se suspenden las barras de aderezos, las salsas se entregarán en sachet y todos los productos de acompañamiento para los hotdog y nachos serán entregados empacados y sellados.
- Las bandejas o charolas de alimentos se lavarán y desinfectarán después de cada uso

Manejo de estrés.

Colaboradores:

- Tomar de forma racional y mesurada pausas activas durante la jornada laboral con el objetivo de realizar ejercicios de estiramiento, ejercicios respiración, buscar agua para hidratarse, ir al baño, etc.
 - Utilizar de forma racional y apropiada el tiempo para realizar actividades para disminuir el estrés laboral.
 - Reconocer síntomas de estrés laboral como:
 - o Ansiedad
 - o Fatiga
 - o Insomnio
 - o Dolor de Cabeza
 - o Cambio de humor drástico
 - o Dificultad para realizar labores
 - o Dificultad en relacionarse con los pares o superiores
 - o Falta de Apetito
 - o Hambre Voraz e incontrolable
 - Acercarse al Departamento de Recursos Humanos o personal administrativo para establecer estrategias de resiliencia.

