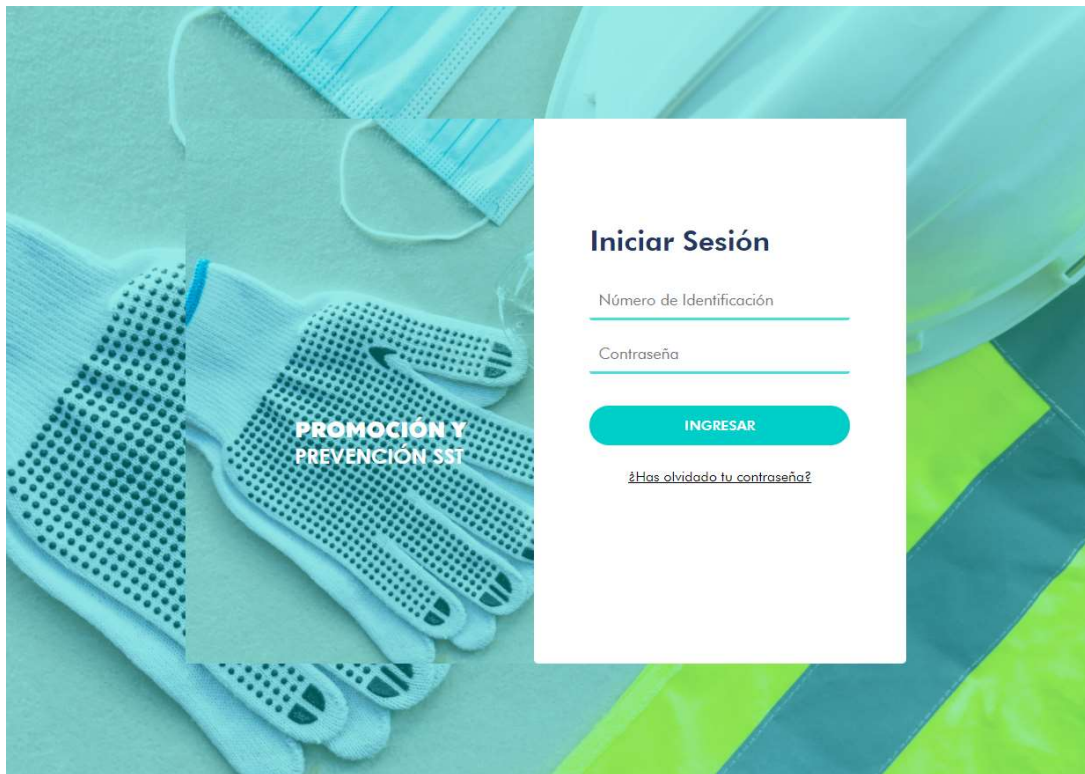


Instructivo para navegar en la página web

1. En la primera vista de la página web, aparece la opción de logueo, en esta se debe introducir la cédula y la contraseña de cada trabajador.



2. Una vez el trabajador haya ingresado se encuentra con esta vista principal, donde podrá visualizar toda la información, allí podrá encontrar: pausas activas, capacitaciones, tips de SST y una encuesta de auto reporte de salud.



**MANTÉNGASE SEGURO
Y TAMBIÉN SALUDABLE**

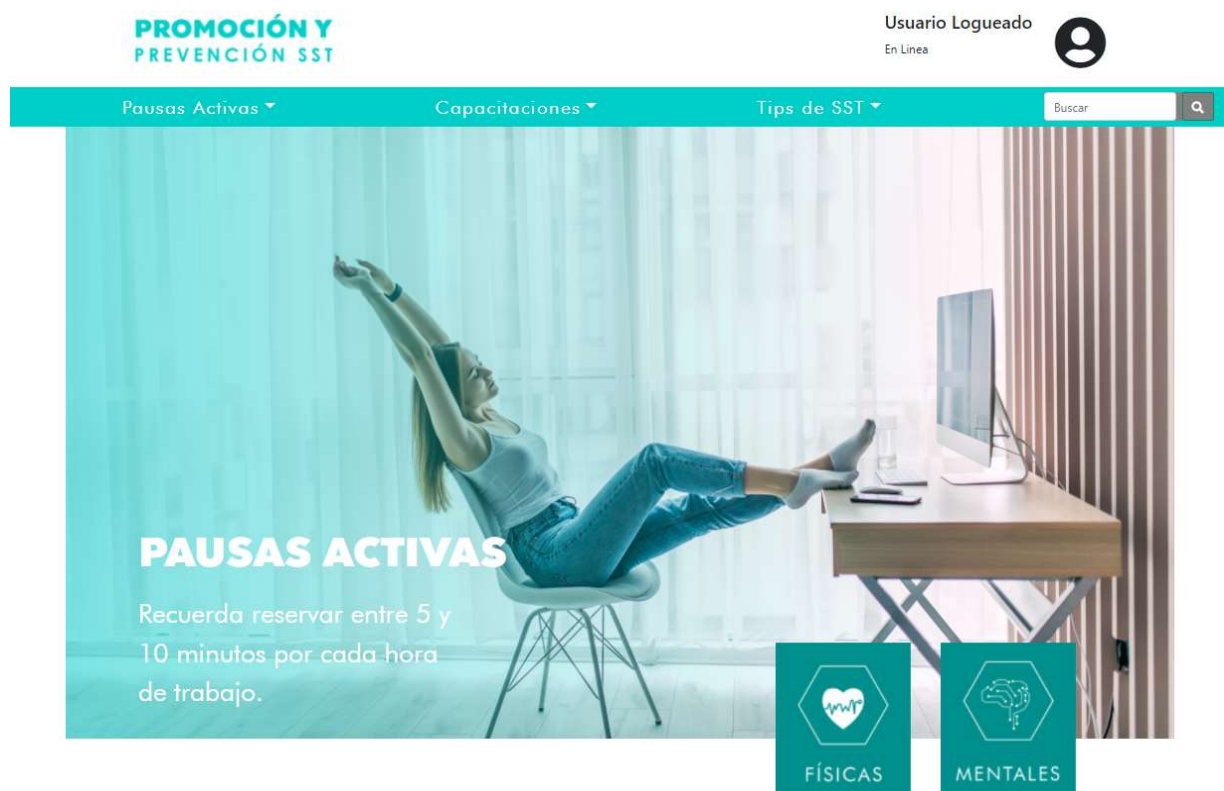
Instructivo



Autoreporte de Salud ▾



3. En la parte de pausas activas se encuentran pausas físicas y mentales; en las pausas físicas se tendrán en primer lugar 3 vídeos lúdicos, los cuales se dividen en miembros inferiores, miembros superiores y general (todo el cuerpo). Por otra parte, para las pausas mentales, tenemos juegos que estimulan, relajan y ayudan a generar un descanso liberando el estrés que podría acumularse en las horas laborales. Es importante añadir que después de ver los videos o realizar los ejercicios se genera un reporte que indica que se realizaron las pausas activas.



4. La siguiente vista corresponde a capacitaciones, actualmente se encuentran las 4 siguientes: Sistema de Gestión Seguridad y Salud en el Trabajo, ergonomía, manejo del estrés - tiempo, peligros y riesgos, se tomó la decisión de dejar estas capacitaciones teniendo en cuenta los resultados de las encuestas realizadas, índices de capacitación y necesidad de la organización. Es importante aclarar que para cada una de las capacitaciones se tiene prevista una evaluación. una vez se haya finalizado de visualizar el material, permitiendo de esta manera llevar un control en los temas a reforzar y la asistencia de cada trabajador.



Sistema de Gestión
Seguridad y Salud
en el Trabajo



Ergonomía



Peligros y
Riesgos



Manejo de
Estrés y Tiempo

5. Para la vista de los tips de SST, se tiene en cuenta dos, uno enfocado a las emergencias por fenómenos que puedan surgir, en esta se dan tips principales sobre cómo reaccionar, que se debe utilizar e información relevante que al trabajador en casa le será útil. Por otro lado, están los tips de Covid- 19, esta se genera debido a la emergencia sanitaria declarada en marzo del 2020, en esta encontrarán información relevante de los cuidados que se debe tener aun estando trabajando desde la casa.



6. Por último, se tiene en la página principal este icono de **auto reporte de salud** esta deberá ser diligenciada de manera diaria por cada uno de los trabajadores en casa, la cual nos brindará información relevante sobre su estado de salud en cuanto a la emergencia sanitaria de covid- 19, esto para llevar el control y seguimiento de la salud de los teletrabajadores y generar los reportes necesarios.

