

- 1 Mantén ordenado y limpio tu lugar de trabajo
- 2 Prepárate en caso de una emergencia
- 3 Adopta una buena postura al trabajar
- 4 Maneja adecuadamente tus herramientas de trabajo
- 5 Recarga energía y haz una pausa activa
- 6 Adopta estilos de vida y trabajo saludable
- 7 Descubre nuestro kit de prevención





# Trabajo seguro en el hogar







# Nivel Directivo

En Colmena Seguros creemos en el teletrabajo como un instrumento de transformación laboral. Este permite a las organizaciones:

- 1 Incursionar en modalidades innovadoras y eficientes a través del aprovechamiento de la tecnología y las comunicaciones dentro del desarrollo empresarial globalizado.
- 2 Orientarse a los resultados y contar con mecanismos productivos en el cumplimiento de metas y objetivos.\*

Te invitamos a hacer parte de este gran cambio que beneficia a tu empresa, el medio ambiente y la calidad de vida de nuestros trabajadores afiliados

▶ [Consulta aquí las disposiciones generales de esta modalidad](#)

\*Fuente de referencia: Teletrabajo - Ministerio del Trabajo



**Colmena**  
Seguros







# Responsables

## de la seguridad y salud en el trabajo

El primer paso hacia la protección de los trabajadores vinculados mediante la modalidad de teletrabajo es garantizar las condiciones de salud y seguridad en el trabajo.

Facilitar los espacios y tiempos para la capacitación de los trabajadores en la prevención de los riesgos laborales le permitirá a tu empresa mantener la calidad de vida de los trabajadores, reducir el ausentismo y avanzar en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.



▶ Consulta la guía de prevención y actuación en el teletrabajo



**Colmena**  
Seguros





# Te invitamos a seguir estos pasos

- 1** Delimitación de la jornada laboral, condiciones laborales y centro de trabajo [Consulta aquí el Perfil de Competencias](#)
- 2** Vinculación de los trabajadores al SG- SST\* de la empresa
- 3** Proceso de contratación y afiliación [Consulta aquí el proceso de afiliación Teletrabajo](#)
- 4** Identificación de los riesgos [Consulta aquí los riesgos asociados al Teletrabajo](#)
- 5** Verificación de condiciones de seguridad del puesto de trabajo [Consulta aquí el formato de inspección de seguridad](#)
- 6** Divulgación de las medidas de prevención
- 7** Fomento y participación activa de los trabajadores dentro del SG- SST\*

\*Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo





# Trabajadores

El autocuidado cumple un rol clave en la cultura de la prevención y la seguridad en el trabajo; es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización.



Colmena  
Seguros





# Trabajadores

# 7

pasos para el  
trabajo seguro  
desde tu hogar

- 1 Mantén ordenado y limpio tu lugar de trabajo
- 2 Prepárate en caso de una emergencia
- 3 Adopta una buena postura al trabajar
- 4 Maneja adecuadamente tus herramientas de trabajo
- 5 Recarga energía y haz una pausa activa
- 6 Adopta estilos de vida y trabajo saludable
- 7 Descubre nuestro kit de prevención





Uso inadecuado



Uso adecuado



# 1 Mantén ordenado y limpio tu lugar de trabajo

- ✓ Dispón un lugar para ubicar las cosas necesarias y lleva todas las cosas innecesarias a su respectivo lugar.
- ✓ Antes de terminar tu jornada laboral recoge todas tus herramientas y material de trabajo.
- ✓ Ubica los contenedores de basura necesarios para la disposición de basuras.
- ✓ Evita la contaminación visual en tu lugar de trabajo.
- ✓ Evita la acumulación de residuos de alimentos en tu espacio de trabajo.

¿Tu lugar de trabajo se encuentra ordenado?



Colmena  
Seguros







Sigue estas recomendaciones para un almacenamiento adecuado:

- ✓ Determina un lugar para almacenar cada uno de los materiales y herramientas que necesitas o residuos que se generan por tu trabajo.
- ✓ Almacena tus materiales y herramientas de trabajo considerando la forma, el tipo y el volumen.
- ✓ Demarca y señaliza los lugares de almacenamiento.
- ✓ Determina un lugar especial, bien ventilado y libre de fuentes de calor para los productos inflamables (pinturas, solventes, aceites).
- ✓ Determina un momento del día para eliminar la suciedad de tu área de trabajo incluyendo máquinas y equipos.



**Colmena**  
Seguros





## ¿Tu lugar de trabajo se encuentra seguro y libre de obstáculos?

- ✓ Si tienes escaleras, ilumínalas bien, despéjalas de elementos que puedan obstaculizar el paso. Sube y baja de a un escalón por vez. Evita el ascenso o descenso con objetos pesados o de gran tamaño que te dificulten la visibilidad y/o equilibrio.
- ✓ No utilices muebles, sillas o escritorios para realizar trabajos en altura. Solicita ayuda de personas con la competencia necesaria para realizar este tipo de labores.
- ✓ Evita correr, especialmente en pisos encerados o cuando lleves objetos filosos, botellas o elementos punzantes.
- ✓ Instala goma antideslizante en lugares resbaladizos como bañeras, duchas y escaleras.
- ✓ Ten siempre cerca accesorios de seguridad como guantes, cintas aislantes, cuerdas, linternas, mallas y un botiquín de primeros auxilios para cualquier imprevisto.



**Colmena**  
Seguros





## 2 Prepárate en caso de una emergencia Como actuar en caso de sismo o terremoto.

### Antes

#### Haz de tu hogar un lugar seguro

- ✓ Con ayuda de un experto, verifica si la edificación puede resistir un terremoto.
- ✓ Si no es así, lleva a cabo los reforzamientos que estén a tu alcance

Las emergencias se presentan sin previo aviso, parte de nuestra protección consiste en estar preparados.





Antes

## Identifica las salidas

Las emergencias se presentan sin previo aviso, parte de nuestra protección consiste en estar preparados.



Colmena  
Seguros







# Antes

## Prepara tu Kit de Emergencias

Las emergencias se presentan sin previo aviso, parte de nuestra protección consiste en estar preparados.



**Colmena**  
Seguros



UNA EMPRESA DE  
**FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL**

## Durante

### Protégete

- ✓ Ubícate en el sitio que previamente hayas identificado como el más seguro de tu vivienda o lugar de trabajo.
- ✓ Cúbrete bajo un escritorio o mesa fuerte y de ser posible, en posición fetal.
- ✓ Evita acercarte a las paredes exteriores o a las ventanas del lugar donde te encuentras.
- ✓ Ventanas, fachadas, escaleras y detalles arquitectónicos son los primeros en caer.
- ✓ Espera a que pase el sismo para iniciar la evacuación del lugar.





## Después

### Evalúa

- ✓ Cuando pase el terremoto, verifica tu estado de salud y el de las personas que te acompañan.
- ✓ Has una inspección general de la estructura.
- ✓ Desconecta la electricidad y cierra las llaves de paso de agua y del gas para evitar fugas que puedan generar inundaciones e incendios.
- ✓ Activa tu plan de emergencias y dirígete a un lugar seguro. Debes estar alerta porque pueden ocurrir réplicas del temblor.
- ✓ Debes estar alerta porque pueden ocurrir réplicas del temblor.



Las emergencias se presentan sin previo aviso, parte de nuestra protección consiste en estar preparados.





Postura correcta



Postura incorrecta



### 3 Adopta una buena postura al trabajar

Adoptar una postura correcta no solo evita dolores, sino que crea un hábito que nos permite trabajar de mejor forma.

¿Y cuál es tu postura en este momento?



Colmena  
Seguros







# 4 Maneja adecuadamente tus herramientas de trabajo

## ▶ Protégete ante el riesgo eléctrico en tu hogar

Es importante que estés al tanto de los principales riesgos eléctricos producidos en el hogar y evites posibles lesiones.

- ✓ Organiza y agrupa de forma adecuada los cables de los equipos eléctricos.
- ✓ Evita utilizar aparatos eléctricos que estén húmedos o manipularlos con las manos húmedas.
- ✓ No cambies lámparas sin desenchufar el aparato eléctrico.
- ✓ No desenchufes aparatos eléctricos tirando del cable.
- ✓ Protege los toma corrientes con tapas, las puedes comprar en cualquier ferretería.





# 5 Recarga energía y haz una pausa activa



## Haz pausas activas y mentales

- ✓ Procura cambiar de postura cada diez o quince minutos y descansar la vista medio minuto en los mismos intervalos.
- ✓ Tras una sesión de dos o tres horas, realiza una pausa activa, recárgate de energía y continúa.
- ✓ Practica durante las pausas algunas fricciones en la nuca y movimientos rítmicos para desentumecer las extremidades.



# 6 Adopta estilos de vida y trabajo saludables



Te invitamos  
a seguir algunas  
recomendaciones



**1** Mantén una alimentación balanceada



**2** Practica una actividad física



**3** Ten un buen hábito de sueño



**4** Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas



**5** Planea y organiza tu tiempo



**7** Mantén tu hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado



**6** Cuida de manera preventiva tu salud







# 7 Descubre nuestro kit de prevención



Ingresa a [www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)  
y haz clic en Gestión del Conocimiento para conocer  
más herramientas de prevención.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.