



CIRCULAR N° 016 -2021-DA-OGRH-UFRHS-ASST-DIRIS-LE/MINSA

A : **M.C. Elard Roger Valdivieso Cristóbal**
Coordinador Técnico de la UBG Santa Anita – El Agustino

M.C. Hugo Ivan Levano Parián
Coordinador Técnico de la UBG Ate

M.C. Julio Enrique Morales Rodríguez
Coordinador Técnico de la UBG La Molina

M.C. Carlos Martin Torres Monge
Coordinador Técnico de la UBG Chaclacayo – Chosica

Asunto : **RECOMENDACIONES SOBRE LAS MEDIDAS Y LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REMOTO EN SALUD (TRS)**

Fecha : El Agustino, 10 de febrero del 2021

Es grato dirigirme a ustedes, a fin de hacerle llegar mi cordial saludo y a la vez tengo a bien de manifestar que, la Resolución Ministerial N° 458-2020-MINSA que aprueba la Directiva Administrativa que regula el Trabajo Remoto en Salud (TRS) para el personal de la salud y administrativo del Ministerio de Salud y Gobiernos Regionales", tiene como objetivo los alcances, criterios técnicos y el proceso para la implementación del Trabajo Remoto en Salud (TRS) que contribuirá en la salud de nuestros compañeros de trabajo, bajo este marco se adjunta infografías de recomendaciones sobre medidas y las condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo Remoto en Salud (TRS).

Los Jefes responsables de las UBGs y Jefes de los Establecimientos de Salud deberán compartir la información con su personal de trabajo remoto a su cargo.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA ESTE
ABOR. FREDY GONZALEZ REYNADO
Jefe de Oficina de Gestión de Recursos Humanos

MPTR/GR/POP/jñd

C.c. Archivo

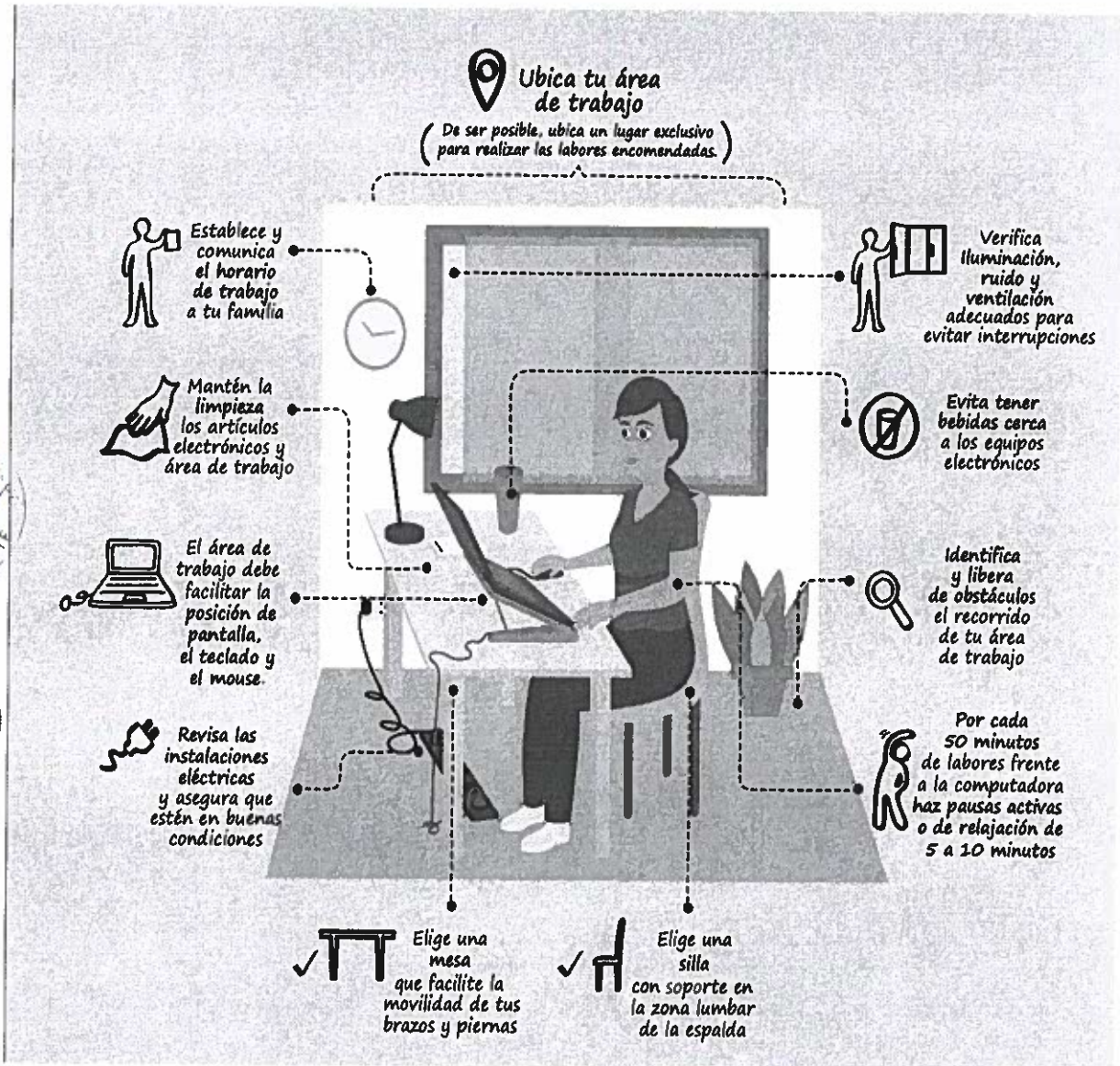


PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud
Lima Este

RECOMENDACIONES SOBRE LAS MEDIDAS Y LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REMOTO



Condiciones de seguridad y salud en el Trabajo Remoto en Salud (TRS)¹

Fuente: SERVIR, 2020 (R.M N° 458-2020-MINSA)



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Este

Pausas activas visuales

Descansa tus ojos

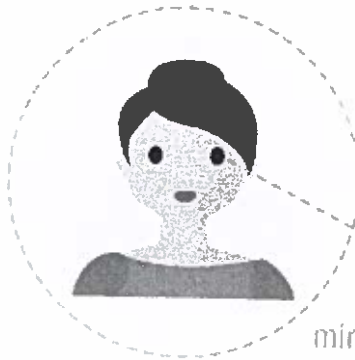
Tómate un tiempo para realizar los siguientes ejercicios que mantendrán lubricados tus ojos y retardará el cansancio.

Cada cierto tiempo dejar de mirar la pantalla para cambiar la distancia focal y realizar algunos ejercicios para descansar los ojos. Utilice la regla 20-20-20 para reducir la fatiga ocular y muscular:



Cada

20 min



por

20 seg

mire un punto a una distancia de

20 pies

(6 metros aproximadamente)



Es recomendable realizar periódicamente parpadeos de forma consciente.



Abre y cierra los ojos fuertemente



Sin mover la cabeza
Mire hacia lado derecho e izquierdo



3 repeticiones



Sin mover la cabeza
Realice movimientos circulares hacia la derecha e izquierda



Sin mover la cabeza
Mire hacia arriba y hacia abajo



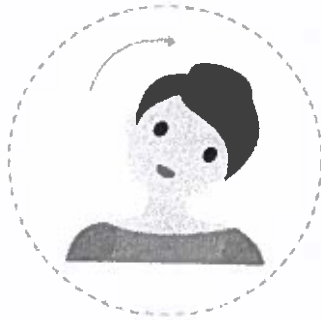
FUENTE: MINSA & MINTRA



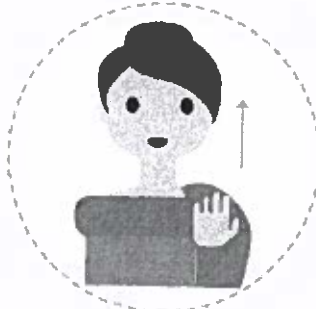
Pausas activas

Recordar

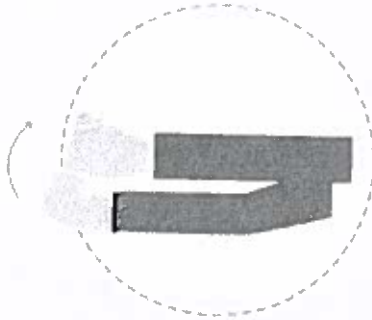
Realizar **pausas activas** por cada **2 horas de trabajo 10 minutos**, practicar esta rutina de ejercicios de relajación y estiramiento.



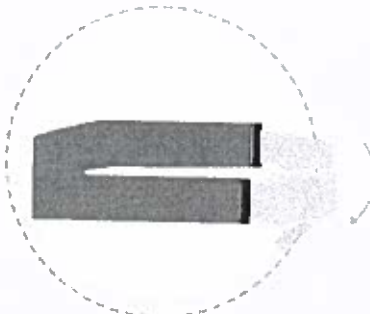
Realizar inclinación del cuello hacia la derecha e izquierda.



Llevar el codo hacia el hombro opuesto.

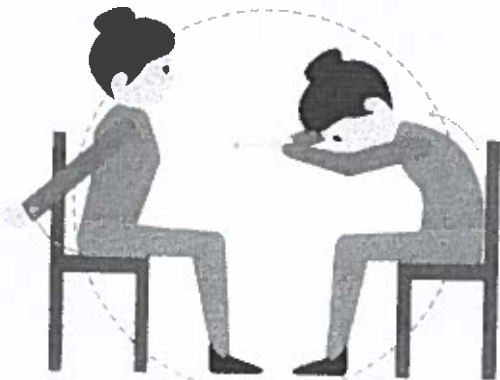


Llevar la palma de la mano hacia el antebrazo.



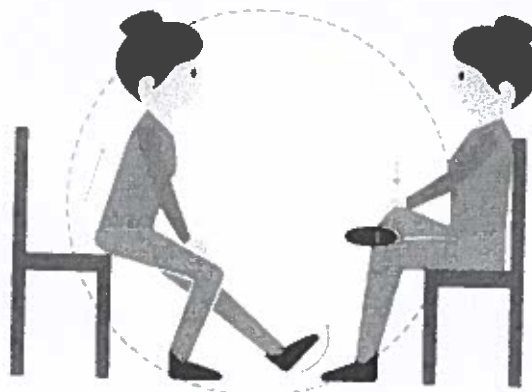
Llevar la palma de la mano hacia el piso.

3 repeticiones



Llevar los hombros hacia atrás.

Estirar las manos y brazos hacia adelante y redondear la parte superior de la espalda.



Estirar una pierna e inclinar el tronco hacia adelante, manteniendo la espalda recta.

Colocar el tobillo sobre el muslo opuesto. Ejercer una ligera presión sobre la rodilla manteniendo la espalda recta.

