



Informe Campaña



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

#TrabajoSeguroYSaludable – MinTrabajo

5 de abril al 4 de mayo de 2020

Gestión de Urna de Cristal



Mensajes

2



Alcance

554



Interacciones

9

Articulación a través de Sinergia
Nacional y Territorial :



2

Cuentas



24

Tweets



731

Interacciones

Cuentas de entidades con mayor
movimiento (Nacional y territorial):

MinTrabajo

5

Tweets

82

Interacciones

SENA

3

Tweets

72

Interacciones

Durania

1

Tweets

1

Interacciones



Informe Campaña

#TrabajoSeguroYSaludable –Publicaciones



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



Durania, NS
@durania_ns

#SGSST | Cuando trabajamos en casa debemos adoptar posturas adecuadas para evitar enfermedades del sistema osteomuscular. Observa estas recomendaciones que debes tener en cuenta sobre el uso del computador para hacer tu #TrabajoSeguroYSaludable.

Tips de seguridad y salud para trabajar en casa

- No debes mantener el teclado muy alejado o muy cerca del cuerpo.
- Tu computador debe estar ubicado a una altura que no ocasione posturas forzadas en tu cuello y a una distancia entre 50 y 55 cm de los ojos, dejando un espacio suficiente entre el teclado y el borde de la mesa, para poder apoyar las muñecas.
- Sitúa el computador enfrente de ti, de manera que no tengas que torcer el tronco o el cuello para manejarlo.
- Si tu computador es portátil, te recomendamos usar mouse y teclados externos, si no es posible, es importante que por cada 30 minutos de trabajo descanses 5 minutos. Se sugiere un uso no mayor a dos (2) horas acumuladas al día.

#SGSST

10:23 a. m. · 17 jun. 2020 · Twitter Web App



MinComercio Colombia
@MincomercioCo

#SGSST | Durante estos días de trabajo en casa debido a la emergencia sanitaria por COVID-19, es importante adaptar el ambiente laboral, disponiendo de un espacio adecuado y que cuente con los elementos que garanticen un #TrabajoSeguroYSaludable.

Tips de seguridad y salud para trabajar en casa

- Evita mantener las piernas cruzadas o tener el cuello demasiado flexionado al leer, escribir o digitar.
- Recuerda que codos y rodillas deben quedar en un ángulo de 90°.
- Utiliza una silla que te permita apoyar la espalda totalmente (que tenga en lo posible, ajuste de inclinación, altura y apoyo lumbar graduable). En caso de no contar con este tipo de sillas, busca la forma de cumplir con estas condiciones. **Play que ser recursivos:** usa almohadas, fijadores instables, o coge una botella plástica y la envuelves con toallas, para acomodar la postura.
- Acercas la silla al escritorio o mesa de forma que los antebrazos y muñecas estén apoyados en la superficie.
- Deja suficiente espacio libre debajo de la mesa, para apoyar los pies, moverlos libremente y cambios de posición.

#SGSST

5:33 p. m. · 8 jun. 2020 · TweetDeck



Urna de Cristal
320 seguidores
1 mes · 🌐

#SGSST - Recuerda tener muy presentes estos tips de seguridad y salud para trabajar en casa 📌

Evita la fatiga laboral

- Desconéctate del trabajo en horas específicas reservadas para el descanso y la vida personal.
- Evita posturas prolongadas y verifica tu postura constantemente.
- Haz un descanso visual: parpadea a menudo para mantener los ojos lubricados.
- Es importante apoyar los codos sobre la mesa, taparse los ojos y concentrarse en la oscuridad, así como también apoyar la cabeza sobre las manos y relajar la vista.
- Haz una pausa activa de 10 minutos cada dos horas.
- Incluye en tus rutinas de trabajo diarias estiramientos de cuello, hombros, brazos, muñecas, antebrazos y de la zona dorsal y lumbar.

#SGSST



SENA
@SENAComunica

#SGSST | Durante estos días de trabajo en casa debido a la emergencia sanitaria por Covid-19, es importante adaptar el ambiente laboral, disponiendo de un espacio adecuado y que cuente con los elementos que garanticen un #TrabajoSeguroYSaludable.

Adapta tu ambiente de trabajo

- No trabajes en la cama y aléjate de la pijama. Usa ropa cómoda y adecuada para trabajar.
- Organiza tu lugar de trabajo: destina un área segura y adecuada para trabajar con una buena iluminación y ventilación.
- Fija un horario que contemple pausas activas.
- Evita las distracciones. El ruido tanto externo como el de la casa, debe ser el menor posible.
- Mantén tu escritorio o mesa solo con los objetos que utilizas para cumplir con tus tareas diarias.

#SGSST

9:01 a. m. · 8 jun. 2020 · TweetDeck