

**Programa de Autocuidado**  
Prevención de contagio  
frente al COVID-19





## Objetivo

**Fomentar una cultura de prevención del autocuidado en el contexto del COVID-19, que permita complementar y establecer controles implementados en la organización.**

## ¿Cómo logro que una persona desarrolle una cultura de autocuidado?



Conocer  
los riesgos



Interés del cuidado  
personal



Estrategia  
de actuar



Medir

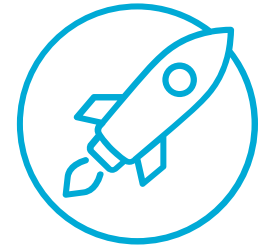


Autocuidado

## Etapas del Programa de Autocuidado



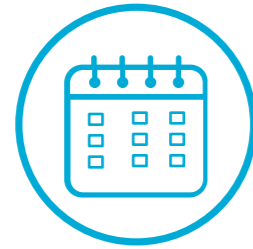
*\*El cliente puede repetir este modelo las veces que desee.*



## Etapa 1: Lanzamiento



\*Control absoluto del cliente.



## Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE	ENTREGABLE	TIPO	TIEMPO	1er mes				2do mes					
						1	2	3	4	1	2	3	4		
<b>1</b> Lanzamiento	Se realizará el lanzamiento del Programa de Autocuidado al cliente	EMPRESA	Presentación en pdf	Virtual	1 hora	✓									
<b>2</b> Check list de autocuidado inicial + Encuesta de reconocimiento de personal vulnerable + Evaluación de trabajo remoto inicial	Se aplicará el check list de autocuidado inicial, el check list de reconocimiento de personal vulnerable y la + evaluación de trabajo remoto inicial	EMPRESA	Lista de verificación	Virtual	1 semana	✓									
<b>3</b> Boletines informativos y charlas de 5 minutos	Boletines informativos (responsable del programa) y charlas de 5 minutos (trabajadores de la empresa)	EMPRESA	Presentación en pdf y videos	Virtual	2 charlas/semana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
<b>4</b> Lista de verificación de campo	Se aplicará la lista de verificación de campo para verificar las medidas de higiene	EMPRESA	Lista de verificación	Virtual	3 inspecciones/semana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
<b>5</b> Afiches y Señaléticas	La empresa coloca los afiches en distintos lugares de la empresa	EMPRESA	Afiches y Señaléticas	Virtual	Publicar y difundir cada semana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
<b>6</b> Seguimiento y control	Se verifican los afiches que haya implementado el cliente en su empresa y las inspecciones realizadas	EMPRESA	Acta de seguimiento	Virtual	1 hora				✓						
<b>7</b> Check list de autocuidado final + Evaluación de trabajo remoto final	Se aplicará el check list de autocuidado final y la evaluación de trabajo remoto final	EMPRESA	Lista de verificación	Virtual	1 semana						✓				



## Etapa 2: Diagnóstico de Línea Base

### Encuesta de reconocimiento de personal vulnerable

COVID-19  
pacífico

#### Encuesta de reconocimiento frente al COVID-19

La presente encuesta tiene por finalidad recopilar información significativa para la toma de decisión para la adopción de medidas de prevención que den frente a la pandemia de COVID-19, en tal sentido solicitamos su respuesta honesta, los datos serán tratados con exclusiva confidencialidad y serán empleados con los fines científicos por nuestra organización para la toma de medidas de control.

Dirección de correo electrónico \*  
Dirección de correo electrónico válida

### Valoración del nivel de autocuidado inicial

pacífico

Sección 1 de 2

#### #YOMECUIDO

El presente formulario tiene por finalidad recopilar información significativa para la toma de decisiones asociadas a las medidas de prevención frente a la pandemia de COVID-19, en tal sentido solicitamos su respuesta honesta, los datos serán tratados con exclusiva confidencialidad y serán empleados con los fines científicos requeridos por nuestra organización, sus respuestas no tendrán ninguna repercusión sobre su situación laboral.

Dirección de correo electrónico \*  
Dirección de correo electrónico válida

### Valoración de los riesgos de trabajo remoto inicial

Acceda y cópielos a su nube drive:

Google Drive

[https://drive.google.com/drive/folders/1IC6DoKH6oMpW\\_dnDEdPm7W7pyrodNlto](https://drive.google.com/drive/folders/1IC6DoKH6oMpW_dnDEdPm7W7pyrodNlto)

\*Control absoluto del cliente. \*\*Herramientas web.

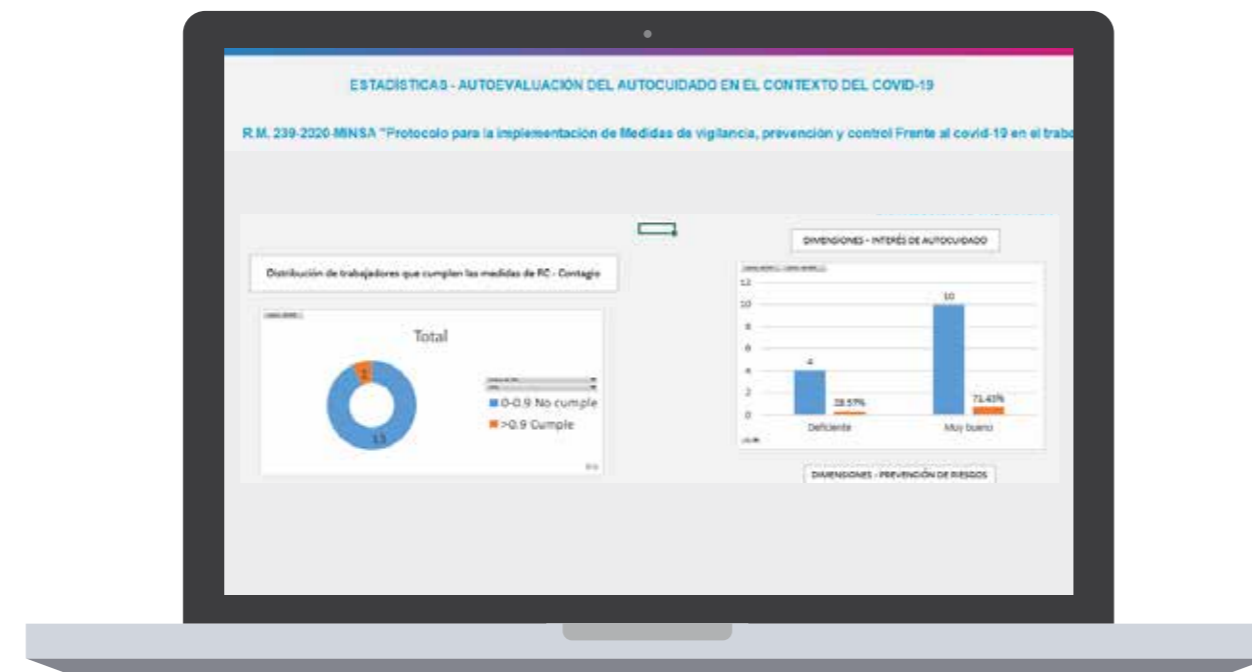




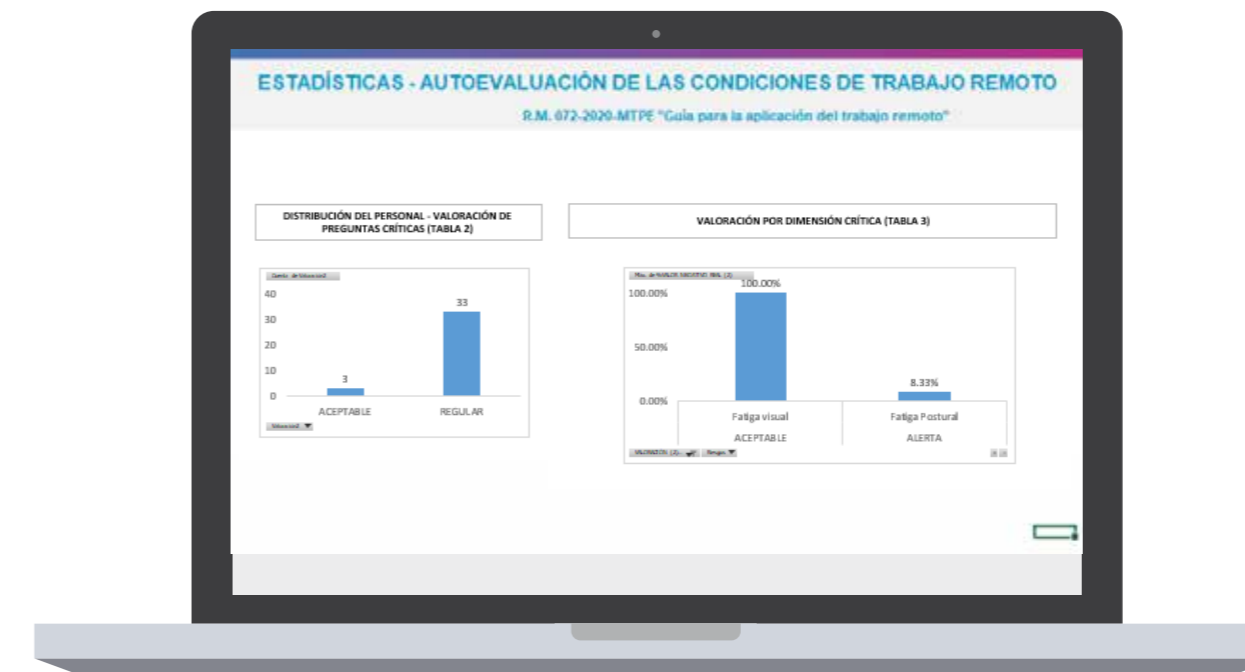
## Etapa 2: Diagnóstico de Línea Base



Valoración del nivel de autocuidado



Valoración de los riesgos trabajo remoto



\*Control absoluto del cliente. \*\*Plantilla Excel para el análisis.

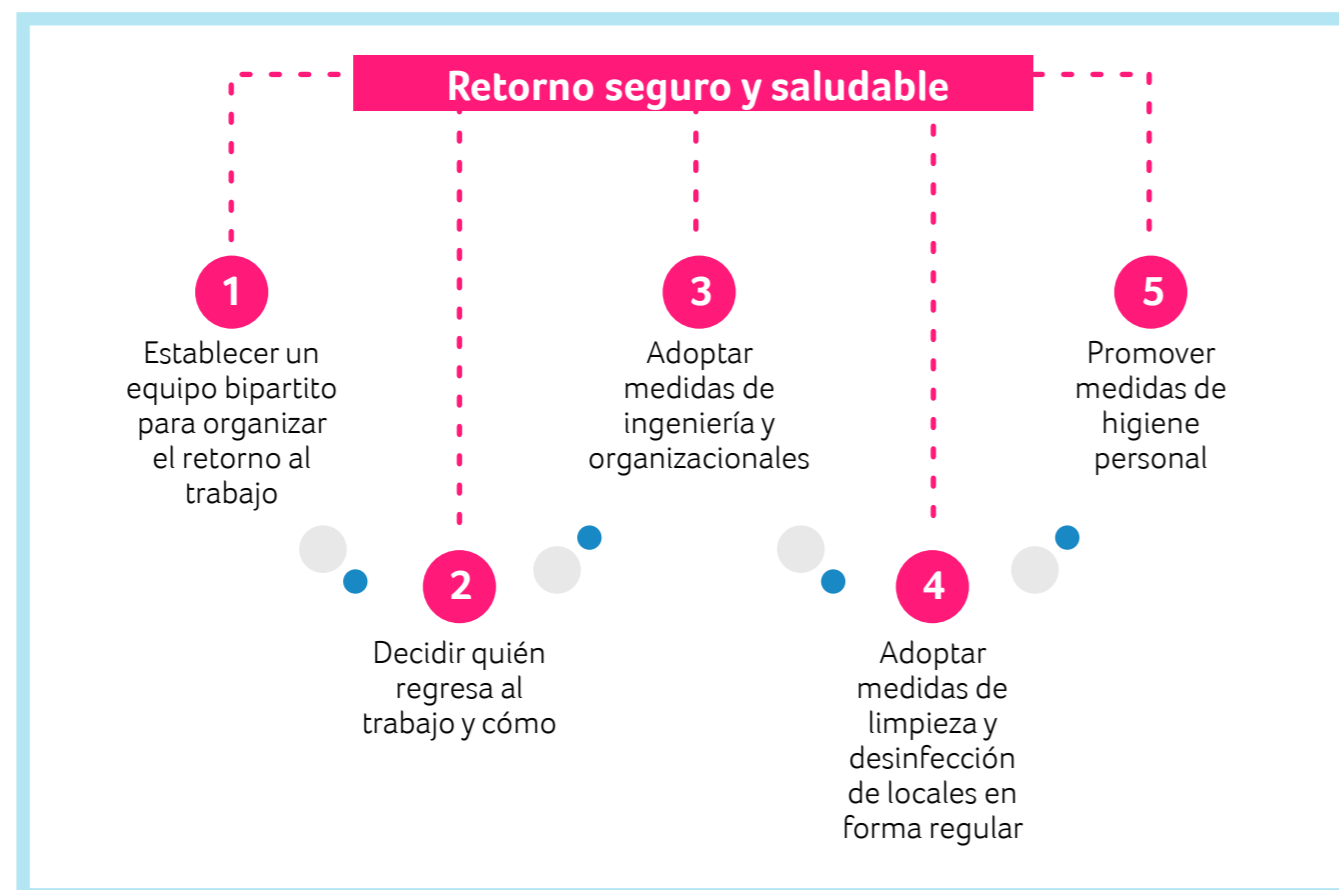




## Etapa 3: Sensibilización

### Boletines y charlas de 5 minutos

#### Lista de boletines:



Dirigido a: Responsable del programa

\*\*En formato pdf

#### Lista de charlas:

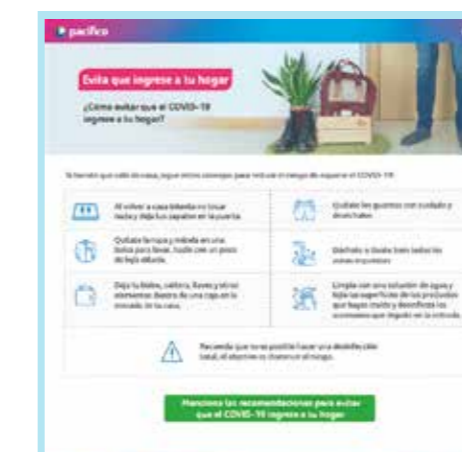
1

¿Qué hacer al salir de casa?



2

¿Cómo evitar que el COVID-19 ingrese a tu hogar?



3

Medidas de prevención del contagio



Dirigido a: Trabajadores

\*\*En formato pdf

\*Control absoluto del cliente. \*\*Plantilla Excel para el análisis.



## Etapa 3: Sensibilización

### Charlas de 5 minutos



### Charlas de 5 minutos

**1** Registro



**2** Sensibilización - Audiovisual



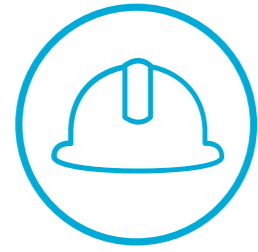
**3** Lecciones aprendidas – Evaluación



**4** Encuesta de satisfacción



\*Control absoluto del cliente. \*\*Herramienta web.



## Etapa 4: Control en Campo

### Lista de verificación de campo



\*Control absoluto del cliente. \*\*Herramienta web.





## Etapa 5: Afiches y Señaléticas

### Afiches y Señaléticas COVID-19



Haz clic en el link para descargar o cópialo en tu navegador:  
<https://www.pacifico.com.pe/informate-sobre-el-coronavirus/empresa#afiches>

### Afiches de ayuda



Ayudar al empleador a colocar afiches para reforzar:  
distanciamiento, prohibiciones, entre otros.

\*Control absoluto del cliente. \*\*Herramienta web.



## Etapa 6: Seguimiento y Control

### Seguimiento

A través de un formato se validará que se haya ejecutado lo siguiente:

	<b>ACTA DE SEGUIMIENTO DE CAMPAÑA</b>	Código: PRL-P-07.01 Versión: 00 Aprobado por: GPRL Fecha: 02/05/2019
<b>1. DATOS GENERALES:</b>		
Empresa :	_____	
Dirección :	_____	
Contacto :	_____ Cargo: _____	
Campaña :	_____	
<b>2. DESCRIPCIÓN DE LA CAMPAÑA:</b>		
Fecha: ____/____/____	Hora Inicio: ____:____	Hora fin: ____:____
Nombre del Especialista: _____		
<b>3. DETALLE DEL SEGUIMIENTO:</b>		

Punto a verificar	Detalle	Se espera
Evaluación del nivel de autocuidado inicial	Debe haber ejecutado para el 100% del personal	<i>Ejecutado</i>
Inspección de campo	3 veces por semana	<i>12 veces como mínimo</i>
Charlas de 5 minutos	Debe haber abarcado al menos al 70% del total de trabajadores	<i>70%</i>
Evaluación trabajo remoto inicial	Debe haber ejecutado para el 100% del personal bajo la modalidad	<i>Ejecutado</i>
Encuesta de reconocimiento de personal vulnerable	Debe haber ejecutado para el 100% del personal	<i>Ejecutado</i>
Afiches y Señaléticas	Debe haberlos publicado y orientado sobre su significado al personal correspondiente	<i>Ejecutado</i>



## Etapa 7: Diagnóstico Final

### Valoración del nivel de autocuidado final

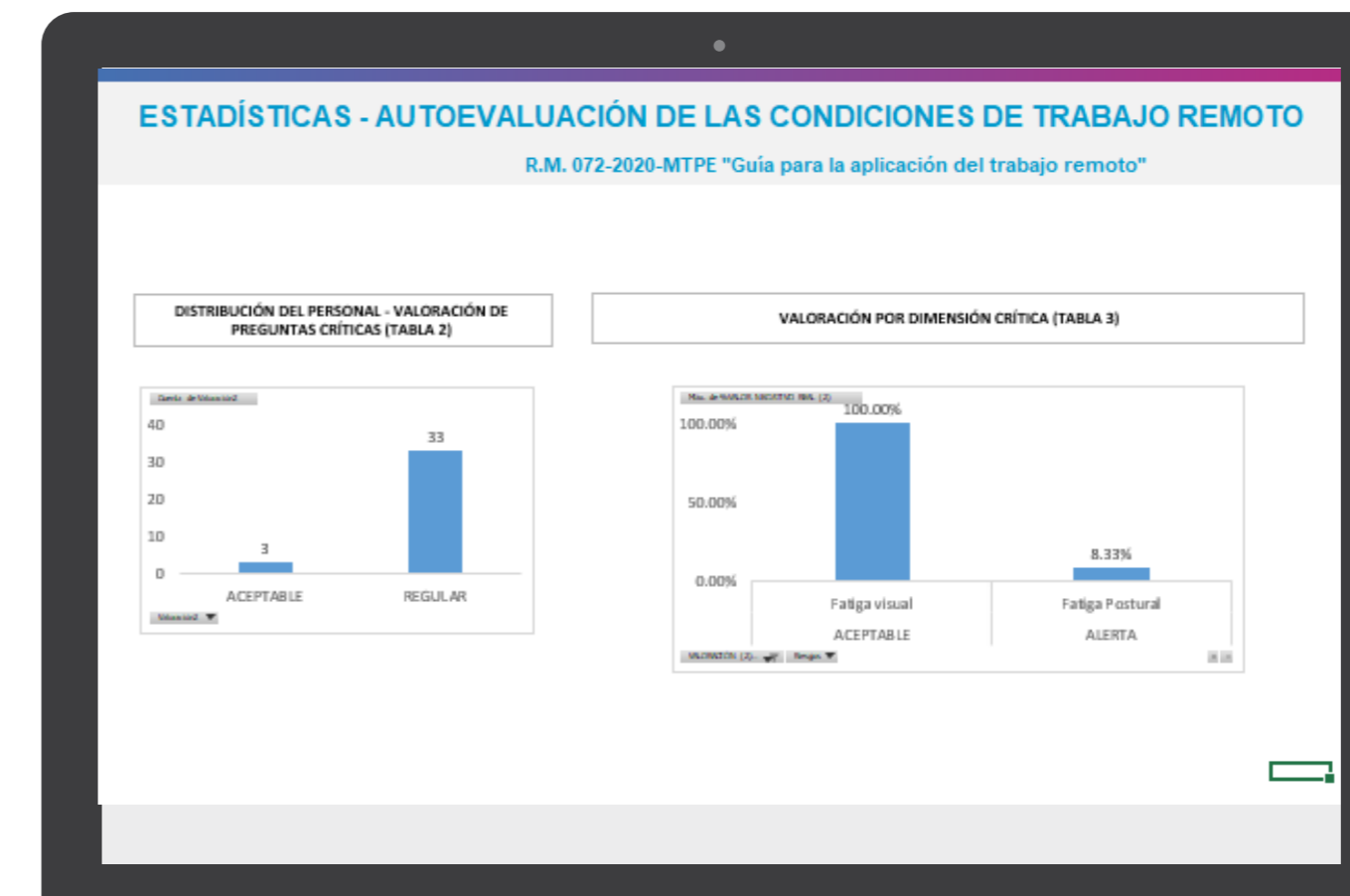
Sección 1 de 2

**#YOMECUIDO**

El presente formulario tiene por finalidad recopilar información significativa para la toma de decisiones asociadas a las medidas de prevención frente a la pandemia de la COVID-19, en tal sentido solicitamos su respuesta honesta, los datos serán tratados con exclusiva confidencialidad y serán empleados con los fines científicos requeridos por nuestra organización, sus respuestas no tendrán ninguna repercusión sobre su situación laboral.

Dirección de correo electrónico \*  
Dirección de correo electrónico válida

### Valoración de los riesgos de trabajo remoto final



\*Control absoluto del cliente.



