

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

=

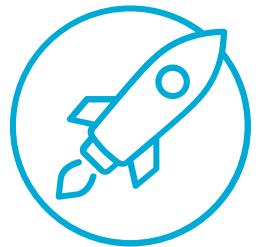


Autocuidado

Etapas del Programa de Autocuidado



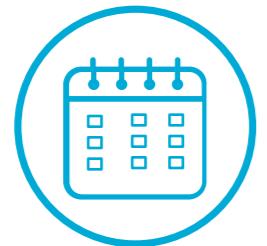
*El cliente puede repetir este modelo las veces que desee.



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
1 Lanzamiento	Se realizará el lanzamiento del Programa de Autocuidado al cliente	 pacifico EMPRESA	Presentación en pdf	Virtual	1 hora	<input checked="" type="checkbox"/>							
2 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	<input checked="" type="checkbox"/>							
3 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	<input checked="" type="checkbox"/>							
4 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	<input checked="" type="checkbox"/>							
5 Afiches y Señaléticas	La empresa coloca los afiches en distintos lugares de la empresa	EMPRESA	Afiches y Señaléticas	Virtual	Publicar y difundir cada semana	<input checked="" type="checkbox"/>							
6 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				<input checked="" type="checkbox"/>				
7 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					<input checked="" type="checkbox"/>			



Etapa 2: Diagnóstico de Línea Base

Encuesta de reconocimiento de personal vulnerable

COVID-19
pacifico

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

Sección 1 de 2

pacifico

#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_dnDEdPm7W7pyrodNto

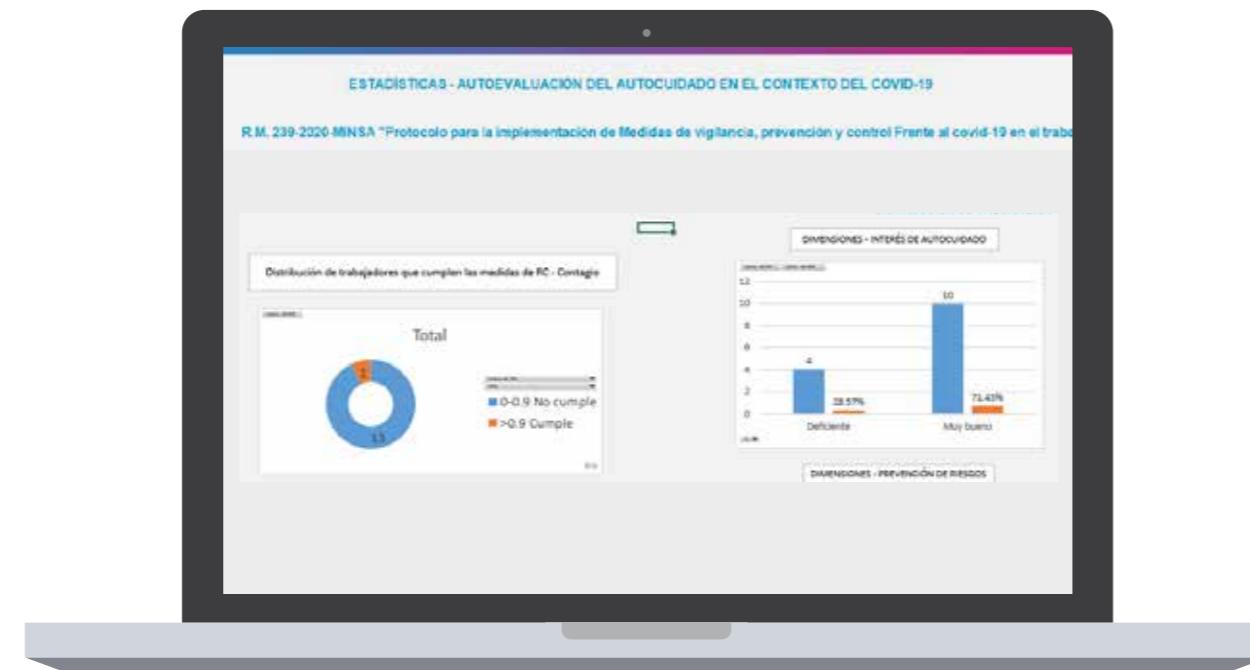
*Control absoluto del cliente. **Herramientas web.



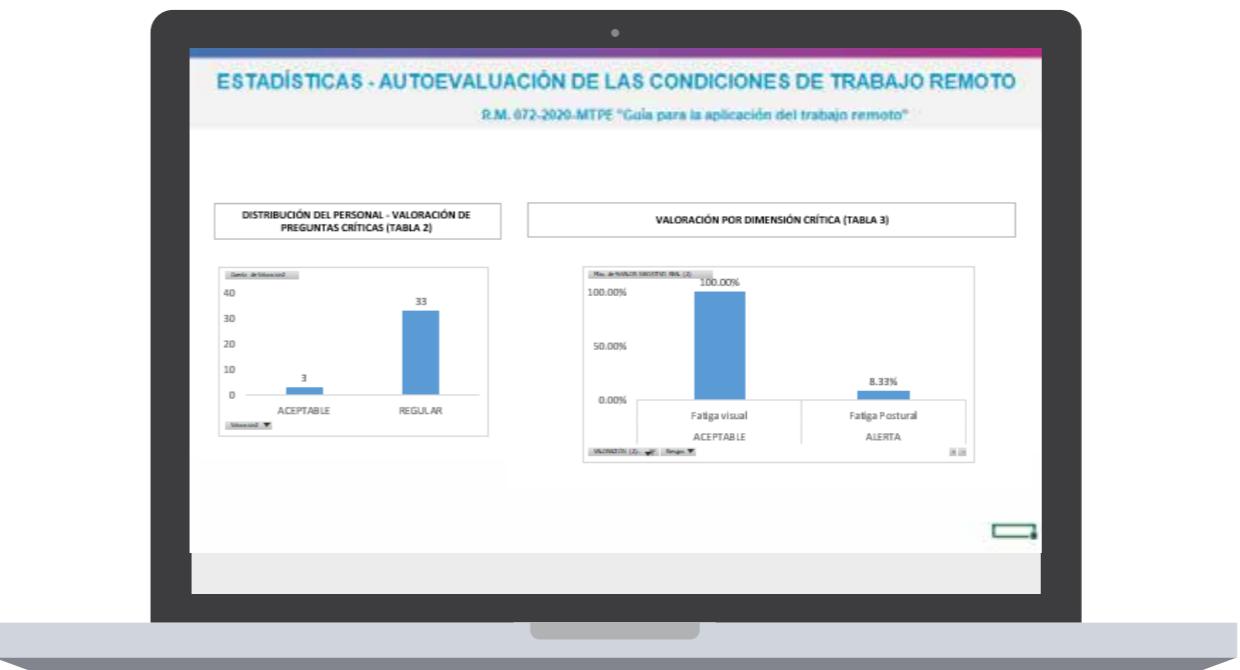
Etapa 2: Diagnóstico de Línea Base



Valoración del nivel de autocuidado



Valoración de los riesgos trabajo remoto



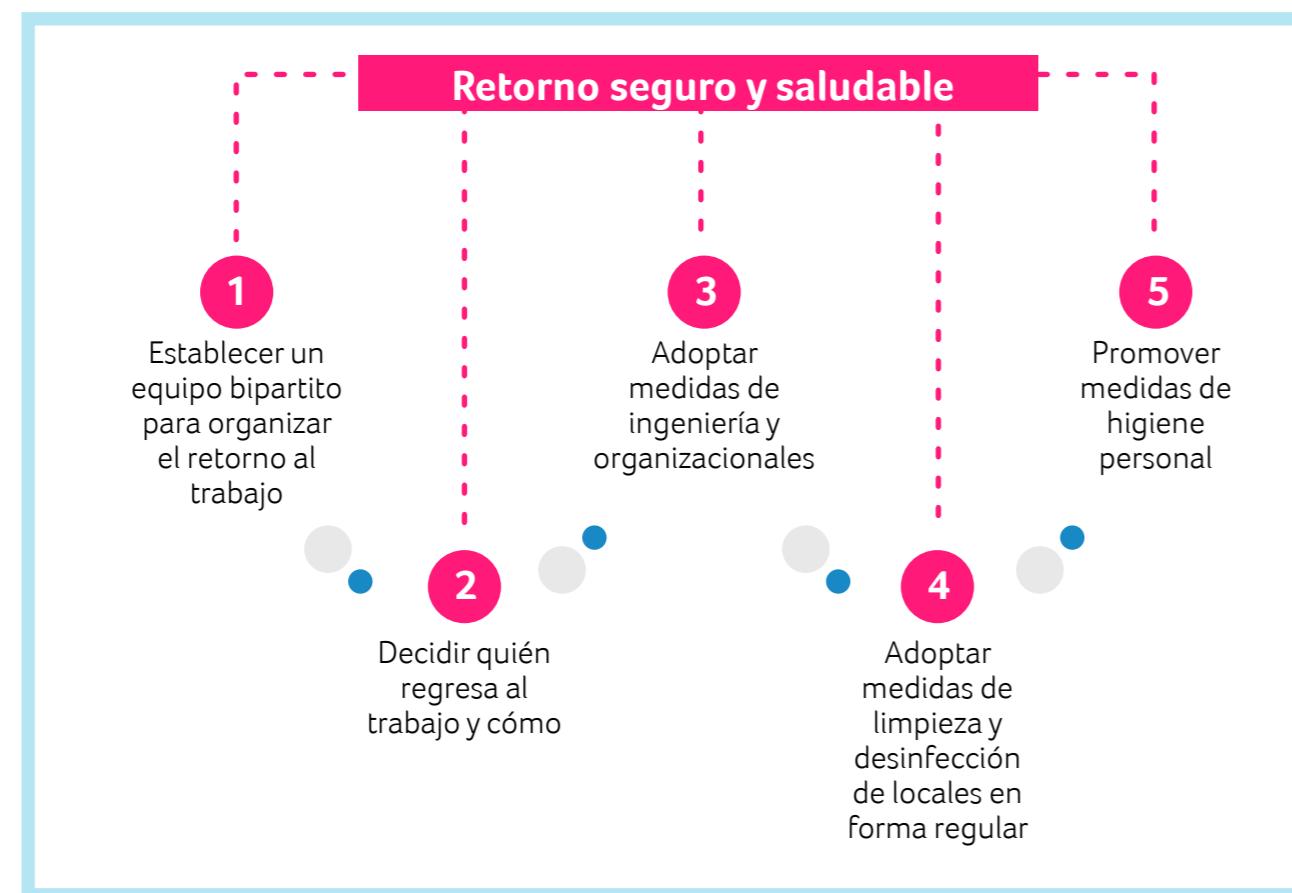
*Control absoluto del cliente. **Plantilla Excel para el análisis.



Etapa 3: Sensibilización

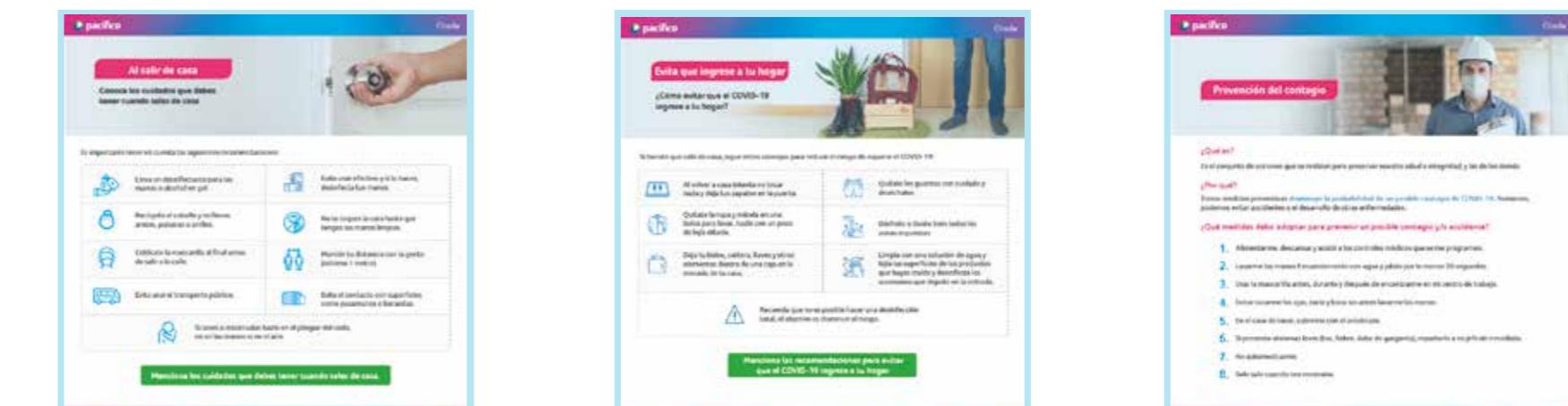
Boletines y charlas de 5 minutos

Lista de boletines:



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: Responsable del programa

**En formato pdf



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

Listado de verificación de campo

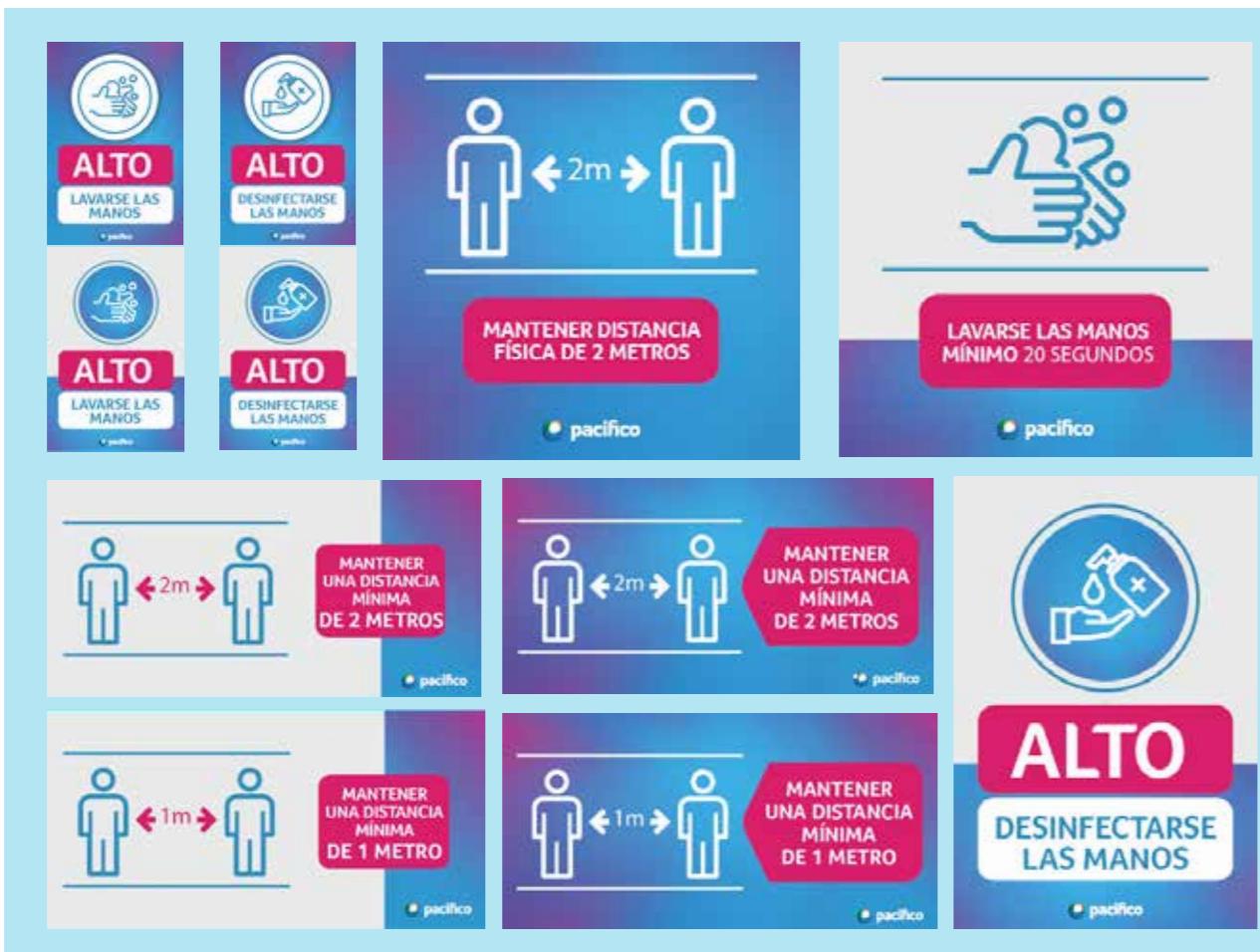


*Control absoluto del cliente. **Herramienta web.



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/informe-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:

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

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



Etapa 7: Diagnóstico Final

Valoración del nivel de autocuidado final

Sección 1 de 2

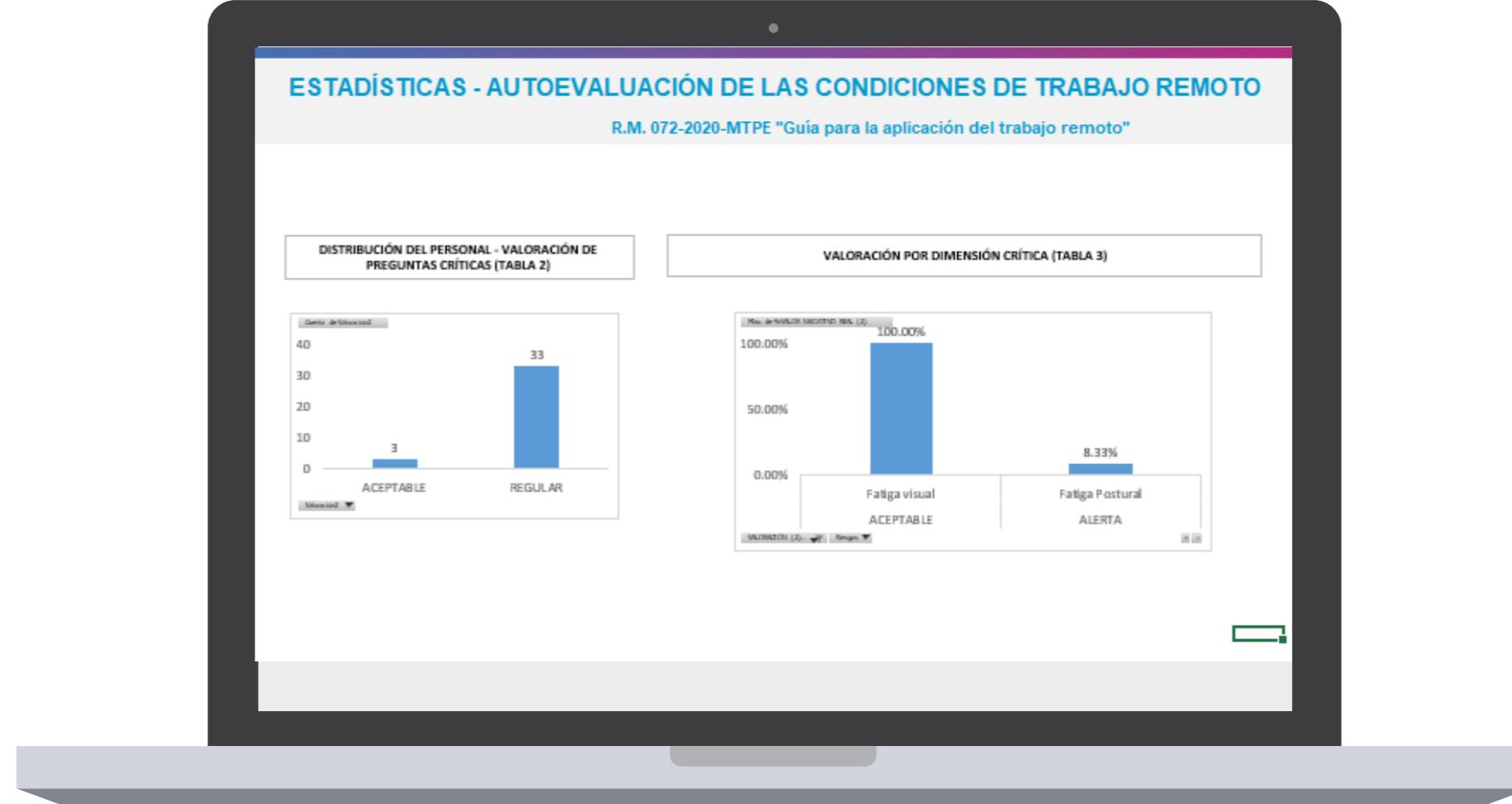
#YOMECUIDO

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.

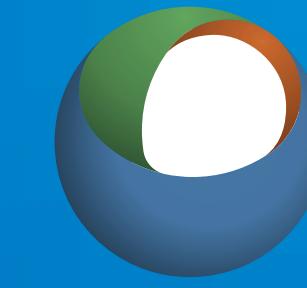
Dirección de correo electrónico *

Dirección de correo electrónico válida

Valoración de los riesgos de trabajo remoto final



*Control absoluto del cliente.



pacífico