

TEMA DE INTERÉS

RECUERDA LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS, A CONTINUACIÓN SE RECUERDAN LOS EJERCICIOS BÁSICOS QUE TE AYUDARAN A DIRIGIR TU PAUSA CADA DÍA.

APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS

DESCANSA TUS OJOS RECOMENDADO PARA PERSONAL ADMINISTRATIVO

RELAJA TU CUELLO



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.

Manteniendo tu cabeza estática. Mira hacia arriba y hacia abajo.

Cierra y abre los ojos fuerte.

Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro, y luego a la izquierda.

Cruza ambas manos detrás de tu cabeza y flexiona la cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho.

Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayúdate con la mano.

Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda haciendo una pausa en el centro.

3 Repeticiones

REPOSA TUS HOMBROS



1. Enfría las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.
2. Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro lévalo hacia el hombro contrario.
3. Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.
4. Reposa tu mano derecha sobre el ombligo izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

FECHAS ESPECIALES

HAPPY BIRTHDAY!



LEIDY JOHANA ARENAS MESA
EDER ALAN GUZMAN IDARRAGA
CAROLINA MARIA JARAMILLO GALLON
SANDRA MILENA GARCIA SANCHEZ
ESTHER JULIA ARANGO SANCHEZ
JORGE IVAN TORO GOMEZ
LUIS ALBEIRO RODRIGUEZ GAVIRIA
MIGUEL PASCUAS JARAMILLO

¡Feliz Cumpleaños!

Seguridad y Salud en el Trabajo

IVONNE BETANCUR QUINTERO
PROFESIONAL DE SST
FECHA DE CREACIÓN: 23-04-2019



BOLETÍN INFORMATIVO PRIMER TRIMESTRE 2019

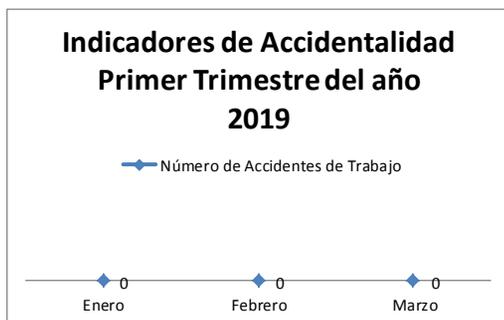


Indicadores Ausentismo Avances del SGSST Tema de Interés Fechas Especiales

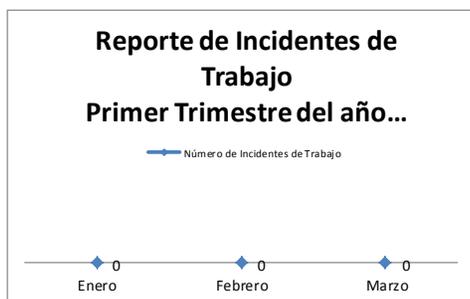


BOLETÍN INFORMATIVO PRIMER TRIMESTRE DEL AÑO 2019

INDICADORES

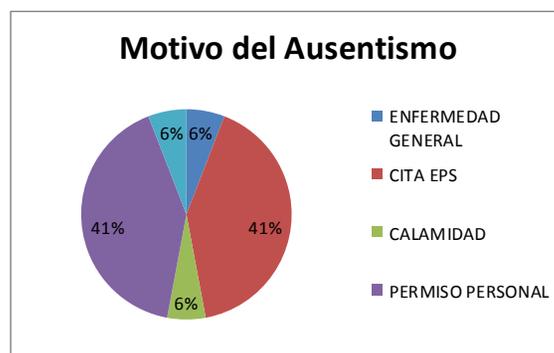
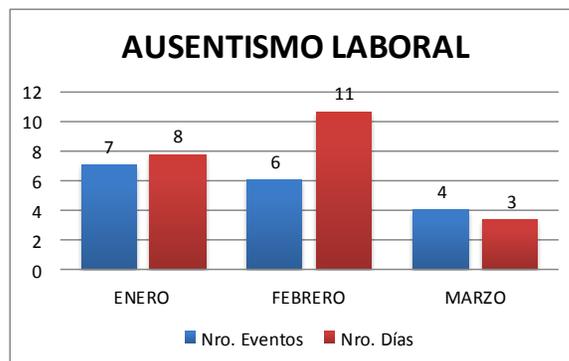


Para el Primer Trimestre del año 2019 se presentaron 0 accidentes de Trabajo lo que representa una tasa de Accidentalidad del 0%.



Para el Primer Trimestre del año 2019 no se presentó reportes de incidentes de Trabajo.

AUSENTISMO



Para el Primer Trimestre del año 2019 se presentaron 17 eventos que generan 21 días de Ausentismo Laboral, el mayor porcentaje está representado por las citas médicas de EPS y los Permisos Personales

AVANCES DEL SGSST

Con la Resolución 0312 de 2019 donde se realizó cambio a los Estándares de Trabajo Seguro definidos por el Ministerio de Trabajo para las empresas de Riesgo I, II y III con menos de 50 trabajadores, por lo anterior Empresas Públicas Municipales de Belén dentro de esta nueva evaluación alcanza un porcentaje de cumplimiento del 90% con una interpretación de Aceptabilidad.

