

La Gaceta

ÓRGANO OFICIAL

DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERÍA

////////////////////////////////////
AÑO LVI LIMA 02 DE MARZO DE 2021 NÚMERO 018
////////////////////////////////////

COMUNICADO

En la perspectiva de fortalecer las medidas de bioseguridad con relación al control de la COVID-19, se recomienda a la Comunidad Universitaria tomar en consideración las siguientes pautas:

EN EL TRABAJO



Aplique las buenas prácticas de higiene



- Salude sin contacto, sin apretón de manos.
- Use en todo momento su mascarilla y si tiene contacto con público, use su protector facial.
- Lávese las manos por 20 segundos y programe recordatorios regulares para realizar la misma acción.
- Desinfecte las superficies como las manijas de las puertas, mesas y escritorios regularmente.
- Evite tocarse la cara y no olvidar cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar.
- Aumente la ventilación de los ambientes abriendo ventanas y puertas, y mantener su distancia de 2 m.

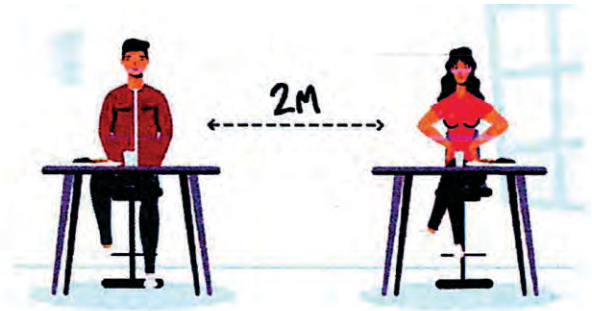
Limite las reuniones presenciales

- Use videoconferencia en lugar de reuniones presenciales, en lo posible.
- En caso de reuniones presenciales estas deben realizarse respetando ambientes ventilados y el distanciamiento social.



Evite conversar a la hora de ingerir sus alimentos

- Se recomienda que al momento de ingerir los alimentos -una vez retirada la mascarilla y protegida en una bolsa de papel- **NO CONVERSAR**, para disminuir el riesgo de contagio.



Quédese en casa si...



- Se siente o tiene los siguientes síntomas: TOS, FIEBRE, DOLOR DE CABEZA, MALESTAR GENERAL, DEPOSICIONES LÍQUIDAS.
- En caso tenga un familiar con COVID-19 en casa, comunicar inmediatamente a su jefe inmediato y al Área de Bienestar de la Oficina Central de Recursos Humanos a través del correo: trabajadorasocial-OCRRHH@uni.edu.pe y al número celular 931 900 966, señalando su nombre completo, DNI, teléfono y unidad orgánica en la que trabaja.

Consultas Médicas

Si tiene algún malestar o sospecha de haber contraído el COVID-19, comunicarse de lunes a viernes 8 h 00 - 13 h 00, con uno de los siguientes médicos que apoyan a través de telemedicina:

Dr. Hussef Honorio Olivares (Celular: 940003062)

Dra. Marina Valverde Aranda (Celular: 967625026)

Área de Medicina Ocupacional

Dra. Melanie Orellana (Celular: 938336049)

De manera presencial

En caso de urgencias durante el desarrollo de su trabajo presencial, puede solicitar una consulta con los doctores clínicos en el Centro Médico, de lunes a viernes de de 8 h 00 a 14 h 30:

Dr. Israel Mamani (lunes y martes)

Dra. Cecilia Requejo (miércoles, jueves y viernes)



EN EL HOGAR

Prácticas Saludables

- Fortalecer su condición física, practique ejercicios de manera frecuente.
- Priorizar el consumo de una dieta balanceada, evite el consumo de comida chatarra, alto consumo de bebidas alcohólicas, entre otros.
- Descansar por lo menos siete horas al día.



Cuidar su bienestar mental



- Disminuir la exposición a los medios de comunicación.
- Realizar alguna actividad recreativa de su interés en alguno momento del día.
- Propiciar actividades participativas con los miembros de su hogar y de manera virtual con familiares y amigos.
- Conversar con personas que motiven tu espíritu positivo y optimista frente a las circunstancias o adversidades.

Comité de Actuación Contra la Covid-19
(R.R. N°588-2020)



**EDITOR: SECRETARIO GENERAL UNI
IMPRESA DE LA EDUNI**