

Boletín N° 2
Comité Paritario de Higiene –Seguridad
y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo
Marzo 2008



Noticias del Comité de Higiene - Seguridad
y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo

- ♦ Se realizará un catastro de los botiquines en todas las direcciones regionales. Es importante contar con esta información dentro de la 1ª semana de marzo de 2008.
- ♦ Se realizó un arreglo completo al techo de una de las oficinas del Departamento de Coordinación Intersectorial y se compró una silla ergonómica para el funcionario Rodrigo Ferrada, quien tuvo una afección seria en su espalda durante el 2007.
- ♦ En la VI Región se compró una cocina y un refrigerador y se enviará extintor a la Dirección Regional de Arica y Parinacota
- ♦ Se realizará también dentro de la 1ª semana de marzo una revisión de las oficinas y dependencias de la Dirección Nacional, de manera de constatar cuales son los aspectos que hay que resolver para trabajar en un espacio más seguro y sin riesgo.

Consejos para mantener un espacio laboral seguro, cómodo y que se ajuste a las normativas vigentes

Recuerden tod@s que es necesario mantener los espacios de trabajo limpios y ordenados.

Se les recuerda a los y las funcionarios/as que sólo se puede fumar en lugares habilitados y por lo tanto está prohibido fumar en las oficinas y baños de acuerdo a la ley N° 20.105 que modifica la ley N° 19.419 en materias relativas al consumo de tabaco. En este sentido, la ley refuerza la protección de los no fumadores pasivos y trabajadores de lugares de acceso público promoviendo ambientes libres de humo.

Los lugares donde se puede fumar en organismos públicos son:

- Espacios habilitados y delimitados especialmente para este uso (puede ser más de uno por dependencia). Estos lugares deben estar aislados y deben tener mecanismos que impidan el paso del humo hacia el resto del recinto y ventilación hacia el aire libre o extracción del aire hacia el exterior
- En las oficinas individuales se podrá fumar sólo en el caso que cuenten con ventilación hacia el aire libre o extracción del aire hacia el exterior

El artículo 16 de la ley 20.105 dice relación a las sanciones a empresas e instituciones y a los fumadores que no cumplan con la normativa. En este artículo se establecen multas por infracciones a la ley.

Finalmente, en la ley se establece que es el servicio de salud quien tiene la misión de fiscalizar. El no cumplimiento de esta normativa da derecho al Servicio de salud a abrir un sumario sanitario.

En cuanto a las recomendaciones de la Campaña de Energía que fue enviada a todos los funcionarios el día jueves 14 de febrero de 2008 queremos hacer hincapié a todos los funcionarios/as de todas las Direcciones regionales y del nivel central que cuando salgan de sus oficinas a reuniones, colación u otra actividad apaguen las luces, el monitor del computador (en caso de que sea prolongada la ausencia se recomienda también apagar el equipo); desconectar las radios, cargadores de celular u otros artefactos eléctricos, de esta forma nos sumamos a los esfuerzos de nuestras autoridades de Gobierno en relación a usar un uso adecuado y promover el ahorro de energía eléctrica.

Les recordamos que cualquier duda, consulta o sugerencia nos pueden escribir a
comiteparitario@injuv.gob.cl

Cómo superar el estrés post vacaciones: La difícil vuelta al trabajo

Especialistas entregan consejos para enfrentar de mejor manera el regreso a la rutina laboral.

Fuente :La Segunda Online
Lunes 18 de Febrero de 2008

Santiago.- El término de las vacaciones ya no es algo que afecta sólo a los escolares que deben volver a ponerse el uniforme y enfrentar un nuevo año. Es también, y en forma cada vez más notoria, una situación que genera estrés y angustia entre los adultos que deben retomar sus trabajos habituales, tras dejar el ocio y el descanso veraniego.

"El estrés post vacacional se evidencia en un bajón anímico, cansancio, angustia, pesadez del cuerpo, dificultad para dormir, entre otros síntomas; y muchas veces tiene que ver con la ansiedad de adelantarse mentalmente a lo que viene, tanto en la oficina como en la casa", explica Gianna Giudice Ch, Directora de la Consultora de Bumeran Chile.

La especialista indica que este tipo de estrés es relativamente normal, aunque no debería durar más de diez días, y entre las principales causas están las obligaciones que se vienen en Marzo, como pagar las cuentas de las vacaciones, los útiles escolares y las patentes. "Es un momento difícil para todos. Implica la vuelta a la rutina, las responsabilidades, obligaciones, tensiones, en fin, todo lo que viviremos día a día hasta nuestras próximas vacaciones", agrega.

Para que este fuerte quiebre no afecte mayormente la rutina "normal", en Bumeran Chile recomienda seguir algunos consejos para evitar quedarse estancado en esta etapa de adecuación.

- Prepararse uno o dos días antes de volver a la oficina para regular el sueño y la conducta alimentaria, acostándose más temprano que en las vacaciones y comiendo liviano.
- Planificar la primera semana con tranquilidad, priorizando sólo las cosas más importantes. No sentirse imprescindible, porque eso nos hace llenar nuestra agenda.
- Organizar salidas los primeros fines de semana, o salir en las tardes con amigos, para mantener un cierto nivel de relax que haga menos brusca la adaptación.
- Resolver las labores pendientes y ponerse al día con las tareas retrasadas, ordenándolas y priorizándolas.
- Hablar sobre las vacaciones con algunos compañeros, porque compartir esas experiencias ayuda a terminar adecuadamente el proceso de descanso.
- Organizar el puesto de trabajo.
- Ponerse al día contestando los mensajes telefónicos y de correo electrónico.

De esta manera, poco a poco se podrá retomar la rutina laboral y alcanzar el ritmo de trabajo, puntualiza Gianna Giudice.