

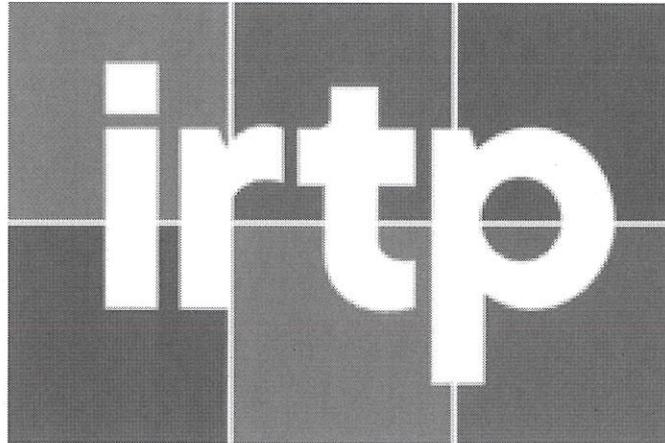


PERÚ

Ministerio de Cultura

Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú

TV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica



# PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL IRTP 2024

## P-N° 005-2024/IRTP

### COMITÉ SE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

| CUADRO DE CONTROL DE APROBACIÓN DEL DOCUMENTO NORMATIVO |  |   |
|---|--|---|
|   | ÓRGANO   | SELLO Y FIRMA   |
| Elaborado por:  | Área de Administración de Personal             | <br>INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ<br>-----<br>KELVIN VALVERDE ZEVALLOS<br>Jefe del Área de Administración de Personal |
| Aprobado por:   | Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo IRTP | <br>   |

Fecha de inicio de vigencia:



PERÚ

Ministerio de  
CulturaInstituto Nacional de  
Radio y Televisión del PerúTV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica

## PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL IRTP

### I. DATOS DE LA ENTIDAD PÚBLICA

El presente Plan para la vigilancia, prevención y control de covid-19 en el trabajo es elaborado por el Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú, con RUC: 20338915471, el cual tiene como dirección legal: Av. José Gálvez Nro. 1040- Santa Beatriz, en la Región Lima, de la Provincia de Lima del distrito de Lima.

### II. DATOS DE LUGAR DE TRABAJO

El Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú – IRTP, cuenta con las siguientes sedes:

#### Sedes en Lima:

1. Central Tv Perú, se encuentra ubicada en la Av. José Gálvez N° 1040 Urb. Santa Beatriz – Lima.
2. Radio Nacional del Perú, se encuentra ubicada en la Av. Petit Thouars N° 447- Lima.
3. Edificio Administrativo, se encuentra en la Av. Paseo de la República N° 1110- Lima.
4. Planta La Crónica, se encuentra ubicada en la Av. Venezuela N° 4721 - San Miguel.
5. Cochera de Unidades Móviles, se encuentra ubicada en Av. Iquitos N° 1483 -La Victoria.
6. Sede Almacén y Archivo Central, se encuentra ubicada en Av. Benavides N° 200 - San Luis.
7. Sede Estaciones N° 1 y N° 2, se encuentran en el Morro Solar - Chorrillos.
8. Estación Shangrilla Puente Piedra.

#### Sedes a nivel nacional cuenta con 19 Oficinas Zonales y 19 retransmisoras, ubicadas en:

1. Oficina Zonal de Arequipa, ubicada en Urb. La Marina B – 15 Cayma
2. Oficina Zonal de Ayacucho, ubicada en Jr. Asamblea N° 289
3. Oficina Zonal de Chiclayo, ubicada en Calle Gloria N° 191 Urb. Los Libertadores
4. Oficina Zonal de Cusco, ubicada en Coliseo Cerrado Boletería N° 3 2do Piso
5. Oficina Zonal de Huancayo, ubicada en Jr. Ancash N° 800 (esquina con Jr. Ica)
6. Oficina Zonal de Huaraz, ubicada en Jr. Manuel Villarán y Loli N° 267 Oficina 301
7. Oficina Zonal de Ica, ubicada en Calle Luisa La Torre N° 279 Urb. San Miguel
8. Oficina Zonal de Iquitos, ubicada en Calle Fitzcarrald N° 243
9. Oficina Zonal de Jaén, ubicada en Av. Bolívar N° 1464 2do Piso
10. Oficina Zonal de Piura, ubicada en Calle Otto Tonsman N° 400
11. Oficina Zonal de Pucallpa, ubicada en Calle Progreso N° 420
12. Oficina Zonal de Puerto Maldonado, ubicada en Jr. Guillermo Billinghurst N° 404
13. Oficina Zonal de Puno, ubicada en Jr. Arequipa N° 987
14. Oficina Zonal de Tacna, ubicada en Av. Hipólito Unánue N° 1041
15. Oficina Zonal de Tarapoto, ubicada en Jr. Manuela Morey N° 368
16. Oficina Zonal de Tumbes, ubicada en Plaza Alipio Rosales s/n
17. Oficina Zonal de Trujillo, ubicada en Jr. Independencia N°431 Oficina 224
18. Oficina Zonal de Chimbote, ubicada en AA.HH 1° de Mayo Mz Q Lt 19 Nuevo Chimbote
19. Oficina Zonal de Huánuco, ubicada en Jr. Dos de Mayo N°701 Oficina 201





### III. DATOS DE SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

El servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo del IRTP pertenece a la Oficina de Administración –Área de Administración de Personal, está conformado por:

| APELLIDOS Y NOMBRES            | CARGO   | DNI/RUC  |
|--------------------------------|---|----------|
| Bazalar Rocha Percy            | Jefe de Oficina de Administración               | 10044540 |
| Valverde Zevallos Kelvin       | Jefe de Oficina de Administración de Personal   | 07762127 |
| Valencia Adama Jenny Rosmery   | Especialista de Seguridad y Salud en el Trabajo | 40327559 |
| Orellano Chaquil Oswaldo       | Asistente de Seguridad y Salud en el Trabajo    | 08507787 |
| Vargas Gutierrez Rene          | Prestador del Servicio de Supervisión de SST    | 40528216 |
| Cárdenas Valdivia Helen Greace | Médico Ocupacional                              | 41686630 |

### IV. NÓMINA DE TRABAJADORES/AS POR RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID-19

Producto de la evaluación respecto al riesgo de exposición a COVID-19 de los puestos y servicios entregados por la entidad a la ciudadanía o beneficiarios.

### V. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

- Alta dirección del IRTP:** Implementa y Garantiza el cumplimiento del Plan de Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID 19.
- Área de Administración de Personal / Servicio de SST:** Elaborar y Ejecutar el Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID 19.
- Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo: Participación:** Aprobación y Vigilancia del cumplimiento del Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID 19.
- Área de Logística/ Servicios Generales:** Cumplimiento de disposiciones de limpieza diaria y residuos sólidos.
- Área de Logística:** Encargado de realizar los trámites correspondientes para la adquisición de los equipos de protección personal y de implementos de limpieza.
- Personal de Salud:** Encargado de supervisar que las disposiciones de salud establecidas en el presente documento sean cumplidos a cabalidad.
- Trabajadores/as:** Cumplir las normas contenidas en el Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID 19.

### PRESUPUESTO Y EL PROCESO DE ADQUISICIÓN DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

El presupuesto se adjunta en el Anexo N° 4

### VII. PROCEDIMIENTO PARA EL REGRESO Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO

Todos los trabajadores del IRTP han regresado (retorno del trabajo remoto) al trabajo presencial. En ese sentido no aplica realizar un flujograma de regreso al trabajo.





PERÚ

Ministerio de  
Cultura

Instituto Nacional de  
Radio y Televisión del Perú

TV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica



Para la reincorporación al trabajo (retorno a labores presenciales posterior a descanso medico por COVID-19)

#### VIII. REGISTRO DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

Inspección de Verificación cumplimiento del Plan para la Vigilancia, Prevención y Control del COVID en el IRTP, se adjunta en el anexo N° 5

#### IX. DOCUMENTO DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

El acta de aprobación del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo se adjunta en el Anexo N° 6.

#### X. ANEXOS

1. Anexo N°1: Disposiciones del Plan de vigilancia, prevención y control de la COVID-19.
2. Anexo N°2: Declaración jurada de síntomas para la reincorporación al trabajo.
3. Anexo N°3: La nómina de profesionales de la salud del servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.
4. Anexo N° 4: Presupuesto y el proceso de adquisición de insumos para el cumplimiento del Plan.
5. Anexo N° 5: Registro de cumplimiento del Plan.
6. Anexo N° 6: Documento de aprobación del Comité de Seguridad y Salud en el trabajo.
7. Anexo N° 7: Ergonomía en el teletrabajo
8. Anexo N°9: Flujograma de Reincorporación al trabajo





## ANEXO N°1: DISPOSICIONES DEL PLAN DE VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA COVID-19

### I. OBJETIVOS y ALCANCE

#### a. OBJETIVO PRINCIPAL

Establecer disposiciones para la adecuada vigilancia, prevención y control de la salud de los/las trabajadores/as del IRTP por exposición al virus Sars-Cov2 y evitar la transmisibilidad del COVID-19, considerando la reincorporación de los/las trabajadores/as al IRTP.

#### b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer actividades, acciones e intervenciones para la vigilancia, prevención y control de la Covid-19 en el centro laboral.
- Establecer las disposiciones para la reincorporación al trabajo en el IRTP.
- Garantizar la sostenibilidad de las medidas de vigilancia, prevención y control adoptadas para evitar transmisibilidad de Covid-19 en el IRTP.

### II. ALCANCE:

El presente plan se aplica a TODOS los trabajadores del IRTP, independientemente de la modalidad de trabajo; en sus diferentes centros de trabajo o unidades de destaque.

### III. BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud, y sus modificatorias.
- Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales, y su modificatoria.
- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo 008-2022-SA, que actualiza el Anexo 5 del Reglamento de la Ley N° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 009-97-SA.
- Resolución Ministerial N° 312-2011/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Protocolos de Exámenes Médico Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos Obligatorios por Actividad, y sus modificatorias.
- Resolución Ministerial N° 506-2012-MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 046- MINSA/DGE-V.01 que establece la Notificación de Enfermedades y Evéntos Sujetos a Vigilancia Epidemiológica en Salud Pública, y su modificatoria.
- Resolución Ministerial N° 545-2012/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 047- MINSA/DGE-V.01: "Notificación de Brotes, Epidemias y otros eventos de importancia para la Salud Pública".
- Resolución Ministerial N° 021-2016/MINSA, que aprueba el perfil de competencias del médico ocupacional.
- Resolución Ministerial N° 055-2020-TR, que aprueba la "Guía para la prevención del Coronavirus en el ámbito laboral.
- Resolución Ministerial N° 183-2020-MINSA, que aprueba la Directiva Administrativa N° 287-MINSA/2020/DGIESP, Directiva Administrativa que regula los procesos, registros y accesos a la información para garantizar el seguimiento integral de los casos sospechosos y confirmados de COVID-19 (Sistema Integrado para COVID-19-SICOVID- 19), y su modificatoria.
- Resolución Ministerial N° 558-2021/MINSA que aprueba el Documento Técnico: Lineamientos para la Confección de Mascarillas Faciales Textiles de Uso Comunitario Reutilizables y su modificatoria.
- Resolución Ministerial N° 834-2021/MINSA que aprueba el Documento Técnico: Manejo ambulatorio de personas afectadas por la COVID-19 en el Perú, y sus modificatorias.





- Resolución Ministerial N° 881-2021/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 135- MINSA/CDC-2021 "Directiva Sanitaria para la Vigilancia Epidemiológica de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en el Perú".
- Resolución Ministerial N.° 009-2022-MINSA, que aprueba la NTS N° 178-MINSA/DGIESP-2021 "Modificación de la Norma Técnica de Salud para la Prevención y Control de la COVID-19 en el Perú y modificatoria aprobada por RM N° 1218-2021/MINSA."

#### IV. NIVELES POR RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID-19

Los niveles por Riesgo de Exposición a Sars-Cov-2 (COVID-19) identificados en el IRTP.

- 4.1. Riesgo bajo de exposición o de precaución:** Los trabajos con un riesgo bajo de exposición son aquellos que no requieren contacto con personas, que se conozca o se sospeche que están infectados con SARS-CoV-2, así como, en el que no se tiene contacto cercano y frecuente a menos de 1.5 metros de distancia con el público en general; o en el que se puedan usar o establecer barreras físicas para el desarrollo de la actividad laboral
- Todos los puestos de trabajo que realizan labores administrativas u operativas, dentro de las instalaciones del IRTP.
- 4.2. Riesgo Mediano de Exposición:** Los trabajos con riesgo mediano de exposición, son aquellos que requieren contacto cercano y frecuente a menos de 1.5 metros de distancia con el público en general; y que, por las condiciones en el que se realizan no se puedan usar o establecer barreras físicas para el trabajo. En este grupo se incluyen algunos puestos de trabajo en educación presencial, comerciantes minoristas, vigilantes con contacto con el público.
- Personal que realiza trabajo en campo, personal de vigilancia, personal de limpieza, personal de SST, y recepcionistas.
- 4.3. Riesgo Alto de Exposición:** Trabajo con riesgo potencial de exposición a casos sospechosos o confirmados de COVID-19 u otro personal que debe ingresar a los ambientes o lugares de atención de pacientes con la COVID-19, pero que no se encuentran expuestos a procedimientos generadores de aerosoles en el ambiente de trabajo. Este grupo incluye a los trabajadores de ambulancias y trabajadores de funerarias.
- Personal que realiza visitas frecuentes a hospitales (trabajadora social).
- 4.4. Riesgo Muy Alto de Exposición:** Trabajo en el que se tiene contacto con casos sospechosos y/o confirmados de COVID-19, expuesto a procedimientos generadores de aerosoles, en el ambiente de trabajo, durante procedimientos médicos específicos o procedimientos de laboratorio (manipulación de muestras de casos sospechosos o confirmados). Incluye a los trabajadores de morgues que realizan necropsias.
- Médicos asistenciales del IRTP.

#### V. MODALIDADES DE TRABAJO SEGÚN DISTRIBUCIÓN DE LOS/LAS TRABAJADORES/AS

##### 5.1. Trabajo presencial

Implica la asistencia física de el/la trabajador/a durante la jornada de trabajo.

##### 5.2. Teletrabajo

Es la prestación de servicios sujeto a subordinación, con la presencia física de el/la trabajador/a civil en su domicilio.

Los trabajadores que realicen sus funciones a través de teletrabajo deben cumplir con las recomendaciones de ergonomía del anexo N° 8.





## VI. DESARROLLO DE LAS DISPOSICIONES DE PREVENCIÓN DEL COVID -19

### 6.1. VACUNACIÓN CONTRA LA COVID-19

La medida de prevención más efectiva es la vacunación ya que aumenta las posibilidades de protección individual y poblacional contra el COVID-19.

Como medidas para promover y facilitar la vacunación contra la COVID-19 se realizarán:

- a. Campañas de vacunación contra la COVID-19, coordinadas con el MINSA.
- b. Sensibilización a través de material audiovisual (comunicados internos-flyers)

### 6.2. ASEGURAR LA VENTILACIÓN DE LOS CENTROS DE TRABAJO

a. Establecer controles para disminuir el riesgo de exposición en el centro de trabajo:

- Evaluar las características físicas de cada uno de los ambientes del IRTP considerando entradas y salidas de aire, flujos de aire, fuentes de ventilación natural y artificial, entre otros, a través de la medición de CO<sub>2</sub> realizada en los monitoreos de agentes ocupacionales del 2024.
- Ambientes adecuadamente ventilados de forma natural a través del uso de ventanas y puertas abiertas. Asimismo mantener las puertas y ventanas de las oficinas abiertas para permitir el ingreso de aire nuevo al ambiente.
- En los ambientes que no cuentan con ventilación natural, se implementarán medidas de prevención administrativas como son el uso de puertas abiertas y ventiladores; asimismo se derivará la solicitud al arquitecto del IRTP, para el estudio que corresponde del ambiente sin ventilación, y de acuerdo a los resultados de la evaluación se implementarán o propondrán las modificaciones necesarias como uso de filtros HEPA o uso de radiación ultravioleta.
- La renovación de aire en todos los espacios de trabajo ya sea de forma natural, en los lugares de trabajo se recomienda la apertura de las puertas y ventanas considerando las características de cada área.
- Realizar la programación de mantenimiento preventivo semestral de los sistemas de aire acondicionado del IRTP.

### 6.3. EVALUACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO Y VALORACIÓN DE LA APTITUD DEL TRABAJADOR PREVIO A REINCORPORACION LABORAL AL CENTRO DE TRABAJO





| N° | ACTIVIDAD  | METODOLOGÍA   | RESPONSABLE  |
|----|--|---|--|
| 1  | Identificar el riesgo de exposición a Sars-Cov-2 (COVID-19), de cada puesto de trabajo.  | Nómina de trabajadores por puesto de trabajo, tomando en cuenta la definición de niveles de riesgo de exposición a la COVID-19, de la Directiva administrativa N°349-DGIESP/MINSA-2024 aprobada por la RM 022-2024-MINSA.   | SST/ gerencias/<br>médico<br>ocupacional/personal<br>de salud del IRTP |
| 2  | Ficha de sintomatología COVID-19 para la reincorporación al trabajo - Declaración Jurada | <p>Todo trabajador que retorne o se reincorpore al trabajo presencial debe enviar una Ficha de sintomatología COVID-19 para el regreso o reincorporación al trabajo - Declaración Jurada (Anexo N° 02), previamente explicada y entregada por el servicio de salud ocupacional. Se utilizarán medios digitales para emitir y recibir la citada Ficha.</p> <p>De encontrarse alguna alteración u observación en la ficha de sintomatología, será derivado con el Médico Ocupacional.</p>   | Personal de salud del IRTP/ gerencias/<br>médico ocupacional.          |
| 3  | Aptitud y recomendaciones para el trabajo en el contexto de la COVID-19                  | <p>Para la valoración de la aptitud de reincorporación laboral, el médico ocupacional valora la información de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ficha de sintomatología COVID-19 para la reincorporación al trabajo - Declaración Jurada</li> <li>Estado vacunal (a través de la información del carnet de vacuna)</li> <li>Nivel de riesgo COVID-19, del puesto.</li> </ol> <p>De acuerdo a la evaluación de la aptitud del trabajador el médico ocupacional emite las recomendaciones de acuerdo al riesgo de exposición al SARS-CoV-2.</p>  | Personal de salud del IRTP/ gerencias/<br>médico ocupacional.          |
| 4  | Trabajador con síntomas respiratorios o COVID-19 confirmado y obligatoriedad del reporte | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los servidores que presenten síntomas respiratorios como: tos y/o dolor de garganta, y además uno o más de los siguientes síntomas: malestar general, fiebre, cefalea, congestión nasal, diarrea, anosmia (pérdida del olfato) o ageusia (pérdida del gusto), en ausencia de cualquier otra causa identificada; <b>cumplen criterios para ser considerados caso sospechoso de COVID-19;</b> y</li> <li>Los servidores que cuenten con una prueba molecular o antigénica de laboratorio, positiva a COVID-19.</li> </ul> <p>Deben reportar su caso inmediatamente a su jefatura directa y a los correos: <a href="mailto:medicoocupacional@irtp.gob.pe">medicoocupacional@irtp.gob.pe</a>, <a href="mailto:jrojas@irtp.gob.pe">jrojas@irtp.gob.pe</a>, y <a href="mailto:cledesma@irtp.gob.pe">cledesma@irtp.gob.pe</a>. El equipo de salud del IRTP realizará el abordaje del caso de manera remota.</p> | Personal de salud del IRTP/ Médico Ocupacional / SST/ OA / Gerencias/  |





|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 5 | <p><b>De identificarse un caso sospechoso, probable o confirmado de la COVID-19.</b></p> | <p>A todo trabajador que cumpla criterios de caso sospechoso, o es un caso confirmado de COVID-19, recibe la indicación de acudir a un establecimiento de salud del MINSA, ESSALUD o PRIVADO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajadores con síntomas sospechosos de COVID-19, deben acercarse al tópico para ser evaluados. En caso de presentar sintomatología sospechosa de COVID-19 se le indicará descanso médico de 1 a 3 días para que acudan a realizarse la prueba de descarte en un centro del MINSA, Essalud o particular.</li> <li>• Los trabajadores con síntomas sospechosos de COVID-19, que se encuentren en sus domicilios, no deben acudir a laborar con síntomas. Deben comunicarse a los anexos 3613 (salud ocupacional) o al 3605 (tópico médico), y acudir a un establecimiento de salud para evaluación médica, prueba COVID-19 y descanso médico en caso que el médico tratante así lo indique.</li> <li>• Los trabajadores que cuenten con una prueba molecular o antigénica positiva a COVID-19, y no cuenten con descanso médico deben acudir a un establecimiento de salud para evaluación médica, y descanso médico en caso que el médico tratante así lo indique.</li> <li>• Los trabajadores con prueba molecular o antigénica positiva a COVID-19, que hayan acudido a evaluación a un establecimiento de salud y el médico tratante no indicó descanso médico, deben reincorporarse previo envío de la Declaración jurada de síntomas (Ver Anexo N° xx) a <a href="mailto:medicoocupacional@irtp.gob.pe">medicoocupacional@irtp.gob.pe</a>, con sus datos completos y firma (rúbrica completa).</li> <li>• En caso la declaración jurada tenga información de síntomas agudos o persistentes, deberá ser evaluado en el tópico del canal. Si se encuentra fuera de Lima o en sedes como La crónica, Almacén, Morro Solar o provincias, el servicio de salud ocupacional indicará el descanso médico para el aislamiento.</li> <li>• El servicio de salud ocupacional realizará el seguimiento remoto (llamada, o mensaje) de los síntomas de los trabajadores que cuenten con descanso médico por COVID-19, y registra el seguimiento remoto en la Ficha F300 del SICOVID.</li> </ul> | <p>Personal de salud del IRTP/ Médico Ocupacional / SST/ OA / Gerencias/</p> |
|---|--|---|--|





|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 6 | <b>Descanso Médico</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ante un caso sospechoso o probable de la COVID-19, el establecimiento de salud o empleador procede con otorgar el certificado médico o certificado de incapacidad temporal, con indicación firmada por el Médico tratante, Médico ocupacional o Médico a cargo de la vigilancia de la salud, por el tiempo considerado para el aislamiento, para proteger y resguardar la salud e integridad del trabajador, así como del resto de los trabajadores de la institución.</li> <li>• El tiempo de descanso médico de casos sospechosos, probables o confirmados de la COVID-19 <b>será definido por el médico tratante de acuerdo a la condición clínica del paciente</b>, pudiendo extenderse excepcionalmente, de acuerdo a evaluación médica debidamente certificada (Certificado de incapacidad Temporal para el Trabajo (CITT), Certificado Médico del Colegio Médico del Perú o certificado de una IPRESS pública o privada).</li> </ul> | Personal de salud del IRTP/ Médico Ocupacional /Bienestar social |
| 6 | <b>Seguimiento por Bienestar social</b>   | En caso de trabajadores hospitalizados, es pertinente contar con información del familiar a través del área de bienestar social del centro de trabajo, no es necesario el seguimiento clínico.   | Bienestar social   |
| 6 | <b>Brindar material e información a los trabajadores, sobre la prevención del contagio de la COVID-19</b> | Todo trabajador que sea caso confirmado, sospechoso, probable o contacto directo de la infección por COVID 19, recibirá material informativo digitalmente y/o a través de llamada o mensaje telefónico, sobre medidas de higiene y sobre los cuidados durante su aislamiento, con el objetivo de prevenir contagios intradomiciliarios y complicaciones.   | Personal de salud del IRTP/ Médico Ocupacional / SST             |
| 9 | <b>Alta y reincorporación</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alta de los trabajadores sospechosos o confirmados por la COVID-19 se hará a través del formato de ALTA de la Ficha F300 del SICCOVID-19. El criterio para el alta lo definirá el médico tratante de acuerdo a la recuperación del trabajador.</li> <li>• En el caso de pacientes moderados o graves (hospitalizados), con diagnóstico confirmado de la COVID-19, el alta la establece el médico tratante.</li> </ul>  | Personal de salud del IRTP/ Médico Ocupacional                   |





## 6.4. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS OBLIGATORIO

### 6.4.1. Lavado de Manos

Los virus respiratorios como la enfermedad por coronavirus (COVID-19) se contagian cuando la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran a través de los ojos, la nariz o la garganta. Lo más frecuente es que esto suceda a través de las manos, que también son una de las vías más frecuentes del contagio de virus de una persona a otra.

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente antes de manipular alimentos, después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar o haber utilizado los servicios higiénicos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Tener en cuenta que cuando las manos están muy sucias, lavarse las manos con agua y jabón siempre será más efectivo que utilizar desinfectantes de manos a base de alcohol. El efecto detergente del jabón, unido a la fricción, basta para reducir la cantidad de microbios que alojamos en nuestras manos, así como para eliminar la suciedad y los restos de materiales orgánicos.

Considerar que al estornudar o toser en las manos se necesita algo más que un poco de alcohol en gel para desinfectarla. Esto se debe a que en el momento en que las manos se contaminan con mucosa, esta actúa como un protector de los microbios y el desinfectante pierde eficacia en esas condiciones.

El lavado debe asegurarse de abarcar toda la superficie de las manos, incluyendo la parte entre los dedos, las muñecas, las palmas, el dorso y las uñas, y frotarse las manos durante al menos 20 segundos. Para obtener una limpieza integral, incluir el lavado hasta los codos; el lavado de manos frecuente con agua y jabón es la manera más eficaz de evitar el contagio.

Para lavarse las manos se debería:

- Mojar las manos con agua corriente potable.
- Enjabonar las manos durante al menos 20 segundos.
- Enjuagarse las manos con agua corriente; y secarse las manos completamente con una toalla seca y limpia, preferiblemente de papel, si es de tela, que sea de uso personal y dejar secar en lugar ventilado.

Para el correcto lavado de manos se fomentará el uso de los lavaderos que se encuentran en los servicios higiénicos de los locales del IRTP, asimismo se asegura la dotación de jabón líquido, agua potable y papel toalla.

Se colocará afiches informativos en la parte superior de cada punto de lavado o desinfección para la ejecución adecuada del método de lavado correcto o uso del alcohol en gel para la higiene de manos. El monitoreo sobre la obligatoriedad y correcto lavado de manos se hará mediante el anexo 06: Inspección de Verificación del cumplimiento del Plan para la Vigilancia, Prevención y Control del COVID en el IRTP, este estará a cargo del personal de AAP / SST, el criterio de verificación es aleatorio.





#### 6.4.2. Desinfección de Manos

Consiste en la desinfección de manos con alcohol en gel, se colocará dispensador de alcohol en gel con concentración mínima de 70%, en parante con pedal, se colocará en cada acceso de las áreas comunes del IRTP, y se debe abastecer de forma mensual o de acuerdo al consumo.

Los puntos están ubicados en los ingresos de los locales del IRTP en Lima y Filiales y zonas más concurridas.

##### Tv Perú:

- 1) Puerta de Ingreso local Tv Perú – Puerta Av. José Gálvez
- 2) 1er piso: Estudio 1
- 3) 1er piso: Estudio 2
- 4) 1er piso: Estudio 3
- 5) 2do piso: Islas de Edición
- 6) 3er piso: Pasillo Control técnico
- 7) Sótano: Cuarto de Cámaras
- 8) 1er piso Gerencia de Prensa 7.3
- 9) Puerta de Ingreso local Tv Perú – Puerta Av. Torres Paz

##### Edificio Administrativo:

- 10) Puerta de Ingreso local Edificio Administrativo – Puerta Av. Paseo de República
- 11) Puerta de ingreso de la sala de usos múltiples del 8vo piso.

##### Cochera:

- 12) Puerta de Ingreso local Cochera – Puerta Av. Iquitos

##### Radio Nacional:

- 13) Puerta de Ingreso local Radio Nacional – Puerta Av. Petit Touars
- 14) Estudio de Tv
- 15) 2do piso

##### Almacén Central:

- 16) Recepción de local Almacén Central
- 17) Archivo de Digitalización

##### Morro Solar

- 18) Ingreso Estación N°1
- 19) Ingreso Estación N°2

##### Planta La Crónica

- 20) Ingreso a local Planta La Crónica puerta Av. Venezuela

##### Oficinas en Filiales

Ingreso a las Oficinas Zonales con más de 5 personas

#### 6.5. SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO.

- a. Difusión del presente documento e implementación de las medidas de control, se encuentra contenido en el Plan de Comunicación Interna del IRTP, que mantiene las siguientes disposiciones.





- Elaboración y difusión de infografía general que resume los componentes principales del presente plan de prevención para el conocimiento de todos nuestros trabajadores/as y públicos de interés en las áreas de influencia de nuestras operaciones.
  - Elaboración y difusión de cartilla informativa (díptico) que amplía la información del presente plan (lavado de manos, higiene respiratoria, uso correcto de mascarilla o protector respiratorio).
  - Elaboración y difusión de comunicados sobre las medidas adoptadas en el presente Plan con el fin de mantener informados a todos nuestros trabajadores/as (lavado de manos, higiene respiratoria, uso correcto de mascarilla o protector respiratorio).
  - Revisión permanente de las comunicaciones para mantener su plena vigencia a la luz de los avances científicos y cambios normativos que puedan producirse.
- b. Realización de capacitaciones virtuales durante el año 2024.  
Las capacitaciones se realizarán de manera presencial y virtual con apoyo de la Oficina de Informática y Estadística y se tocarán los temas relacionados a la prevención del COVID 19.
- Información sobre el COVID-19 como enfermedad endémica.
  - Importancia de reportar tempranamente los síntomas respiratorios y del uso de mascarilla cuando haya presencia de síntomas respiratorios.
  - Beneficios de la vacunación contra la COVID 19.
  - Medidas preventivas, para evitar el contagio por COVID-19 dentro del centro de trabajo, en la comunidad y en el hogar.

## 6.6. MEDIDAS PREVENTIVAS COLECTIVAS

### 6.6.1. Evitar la exposición a SARS-CoV-2, en el puesto de trabajo:

- Las reuniones de trabajo o capacitación deben ser preferentemente virtuales, dentro de la jornada laboral.
- Protección de trabajadores en puestos de atención al cliente, mediante el empleo de mascarilla sanitaria en caso su espacio de trabajo no cuente con buena ventilación natural o se encuentre cerca al tópico médico.

### 6.6.2. Establecer controles Administrativos

- Controlar que el aforo convencional no se sobrepase durante toda la jornada laboral.

### 6.6.3. Establecer el uso obligatorio de barreras o equipos de protección personal:

- El uso de los Equipos de Protección Personal (EPP) en el puesto de trabajo es de acuerdo con el nivel de riesgo, debiéndose garantizar su uso correcto y seguro.
- Establecer puntos estratégicos para el acopio de Equipos de Protección Personal (EPP) usados, material descartable posiblemente contaminado (guantes, mascarillas u otros), para un manejo adecuado, como material contaminado, conforme lo establecido en la Resolución Ministerial N° 456-2020-MINSA sobre la Norma Técnica de Salud N° 161-MINSA/2020/DGAIN o la que haga sus veces.





## 6.7. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Se proveerá los equipos de protección personal -EPP preventivos COVID-19 para el personal que realiza actividades de alto riesgo COVID-19, como es el personal médico del tópico del IRTP; a ellos se debe entregar mascarilla KN95, y lentes antiparra. Este EPP debe ser entregado mensualmente.
- Se proveerá de mascarilla sanitaria a los trabajadores con síntomas respiratorios, y los trabajadores que realizan trabajo de campo y cumplan los siguientes criterios: deban ingresar a un establecimiento de salud (en zonas de atención a pacientes) o deban realizar su trabajo en zonas de aglomeración de personas en ambientes cerrados; esta medida solo se aplicará durante brotes de COVID-19.
- La solicitud de las mascarillas sanitarias debe realizarse por el trabajador o su jefatura directa, a los correos: sst\_aap@irtp.gob.pe, y supervisionsst@irtp.gob.pe.





PERÚ

Ministerio de  
CulturaInstituto Nacional de  
Radio y Televisión del PerúTV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica

## ANEXO N° 2: DECLARACIÓN JURADA DE REINCORPORACIÓN LABORAL

| DATOS PERSONALES   |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Apellidos:   |     | Nombres:   |     |
| Edad:  |     | DNI:   |     |
| Puesto:  |     | Área:  |     |
| Teléfono   |     | Correo:  |     |
| Dirección:   |     |  |     |
| SINTOMAS ACTUALES (Colocar SI o NO)  |     |  |     |
| ¿En los últimos 7 días presenta o ha presentado algunos de estos síntomas? (colocar al costado hace cuantos días los presento)   |     |  |     |
| 1. Tos seca  | ( ) | 6. Fiebre ( $T^{\circ} \geq 38^{\circ}C$ ) o sensación de fiebre | ( ) |
| 2. Dificultad respiratoria   | ( ) | 7. Dolor muscular y/o en articulaciones                          | ( ) |
| 3. Dolor de garganta   | ( ) | 8. Secreción o congestión nasal                                  | ( ) |
| 4. Malestar general  | ( ) | 9. Estornudos  | ( ) |
| 5. Pérdida del gusto y/u olfato  | ( ) | 10. Diarrea  | ( ) |
| 11. ¿Actualmente presenta todavía alguno de los síntomas indicados líneas arriba?  |     |  | ( ) |
| <b>Si respondió sí a la pregunta 11. Describa cuales:</b>  |     |  |     |
| ANTECEDENTES PERSONALES  |     |  |     |
| Consentimiento Informado de datos sensibles de salud – Declaración Jurada  |     |  |     |
| Mediante el presente declaro que he recibido información de la finalidad de este documento y he respondido con la verdad, así también doy mi consentimiento para que el médico ocupacional del IRTP recopile mi información de salud y la mantenga en custodia, para la vigilancia médico ocupacional. |     |  |     |
| ¿Padece de alguna o algunas de las siguientes enfermedades? (Colocar SI o NO)  |     |  |     |
| Tiene 60 años o más  | ( ) | Hipertensión Arterial (HTA)                                      | ( ) |
| Diabetes mellitus tipo 1 o 2   | ( ) | Enfermedades Cardiacas   | ( ) |
| Cáncer (cualquier grado y órgano)  | ( ) | Enfermedad Pulmonar crónica                                      | ( ) |
| Inmunosupresión (enfermedad autoinmune u otras causas, incluye VIH)  | ( ) | Enfermedad Renal crónica   | ( ) |
| Gestante (indicar semana de gestación)   | ( ) | Obesidad IMC > 30  | ( ) |
| Enfermedad cerebrovascular   | ( ) | Asma moderada o severa   | ( ) |
| <b>Otros</b> , especificar que <i>otra enfermedad padece y/o medicamentos que consume</i> :  |     |  |     |
| ¿Cuántas dosis de vacuna contra la COVID-19 ha recibido? (Marque con una X)  |     |  |     |
| Menos de tres  | ( ) | Tres dosis   | ( ) |
| Cuatro o más dosis   | ( ) | Recibí la dosis Bivalente  | ( ) |
| Recibí la dosis monovalente ( )  |     |  |     |
| Fecha:   |     | Firma del Trabajador:  |     |





PERÚ

Ministerio de  
Cultura

Instituto Nacional de  
Radio y Televisión del Perú

TV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica



**ANEXO N°3: LA NÓMINA DE PROFESIONALES DE LA SALUD DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.**

| Tipo de documento | Número de documento | Nombres y Apellidos            | Fecha de nacimiento | Edad | Profesión       |
|-------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|------|-----------------|
| DNI               | 41686630            | Helen Greace Cárdenas Valdivia | 03/05/1983          | 40   | Medica Cirujana |

| Número de colegiatura | Correo electrónico    | Celular   | Puesto de trabajo                    | Lugar de trabajo/centro de trabajo |
|-----------------------|-----------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 52424                 | hcardenas@irtp.gob.pe | 979726360 | Medico Ocupacional del SGSST de IRTP | Sede Administrativa del IRTP       |





PERÚ

Ministerio de  
CulturaInstituto Nacional de  
Radio y Televisión del PerúTV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica**ANEXO N°4: PRESUPUESTO Y EL PROCESO DE ADQUISICIÓN DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN**

|   |              |
|---|--------------|
| Presupuesto Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID 19 en el IRTP 2024 | S/ 26,440.00 |
|---|--------------|

| Nº  | Denominación                                    | Und      | Cant | Precio Unitario | Total       |
|-----|---|----------|------|-----------------|-------------|
| 1   | Lavado y desinfección de manos obligatorio      |          |      |                 | S/ 2,400.00 |
| 1.1 | Implementos de desinfección: alcohol en gel 70° | Unidades | 200  | 12              | S/ 2,400.00 |

|     |  |        |      |      |             |
|-----|--|--------|------|------|-------------|
| 2   | Equipo de Protección Personal              |        |      |      | S/ 5,040.00 |
| 2.1 | Mascarillas descartables KN95 para Médicos | unidad | 3000 | 1.5  | S/ 4,500.00 |
| 2.2 | Mascarilla de 3 pliegues.                  | unidad | 3000 | 0.18 | S/ 540.00   |

|     |                     |        |     |     |              |
|-----|---------------------|--------|-----|-----|--------------|
| 3   | Pruebas moleculares |        |     |     | S/ 19,000.00 |
| 3.1 | Pruebas moleculares | unidad | 100 | 190 | S/ 19,000.00 |





PERÚ

Ministerio de Cultura

Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú

TV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica



### ANEXO N° 5: REGISTRO DE CUMPLIMIENTO DEL PLAN

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | <b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>   |   | Código: I-OA-010-2024/F-04                  |
|   |  | Inspección N° ____, Verificación del cumplimiento del Plan para la Vigilancia, Prevención y Control del COVID en el IRTP |   | Versión: 01                                 |
|   |  |  |   | Fecha: Febrero 2023                         |
|   |  |  |   | Página: 1 de 2                              |
| <b>DENOMINACIÓN SOCIAL</b>  |  | <b>RUC</b>   | <b>DOMICILIO</b>                            | <b>N° TRABAJADORES EN EL CENTRO LABORAL</b> |
| INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ - IRTP  |  | 20338915471  | José Gálvez N° 1040<br>Santa Beatriz - Lima |   |
| <b>SEDE:</b>  |  | <b>ÁREA:</b>   |   |   |
| <b>INTEGRANTE DEL EQUIPO DE SST:</b>  |  |  |   |   |
| <b>PARTICIPANTES:</b>   |  |  |   |   |
| <b>FECHA :</b>  |  | <b>HORA INICIO:</b>  | <b>HORA FIN:</b>                            |   |
| Para realizar una evaluación acorde a las necesidades de mejoramiento de la zona de trabajo, se deben seguir las siguientes |  |  |   |   |
| 1. Observar cuidadosamente las áreas a evaluar y tomar anotaciones  |  |  |   | <b>C : Cumple</b>                           |
| 2. Entrevistar al personal durante la evaluación.   |  |  |   |   |
| 3. Retroalimentar al personal sobre aspectos positivos y oportunidades de mejora.   |  |  |   | <b>NC : No Cumple</b>                       |
| 4. Solicitar la documentación necesaria cuando así se requiera para el reporte de la evaluación.                            |  |  |   |   |
| 5. Entregar la evaluación al responsable del área para establecer un plan de acción correctiva.                             |  |  |   | <b>OBS : Observaciones</b>                  |
| <b>1</b>  | <b>Disposición 1: Vacunacion contra la COVID-19</b>  | <b>C</b>   | <b>NC</b>                                   | <b>OBS</b>                                  |
| 1   | El centro laboral promueve y facilita el esquema completo de vacunación para el SARS-CoV-2 (permite asistencia a campañas de vacunación).                          |  |   |   |
| % de Cumplimiento:  |  | 0  | 0   |   |
| <b>2</b>  | <b>Disposición 2: Asegurar la ventilación</b>  | <b>C</b>   | <b>NC</b>                                   | <b>OBS</b>                                  |
| 2.1   | Ventilación natural o mecánica de los ambientes  |  |   |   |
| 2.2   | Uso de medidores de CO2 (recomendable)   |  |   |   |
| 2.3   | Ventilación natural en vehiculo, manteniendo abiertas las ventanas del vehiculo  |  |   |   |
| % de Cumplimiento:  |  | 0  | 0   |   |
| <b>3</b>  | <b>Disposición 3: Evaluación del nivel de riesgo y valoración de la aptitud del trabajador previo a la reincorporación al centro de trabajo</b>                    | <b>C</b>   | <b>NC</b>                                   | <b>OBS</b>                                  |
| 3.1   | Identificación del riesgo de exposición a SARS-CoV-2 (COVID-19) de cada puesto de trabajo.   |  |   |   |
| 3.2   | Ficha de sintomatología COVID-19 para el regreso o reincorporación al trabajo - Declaración Jurada.  |  |   |   |
| 3.3   | El caso sospechoso recibe la indicación de acudir a un establecimiento de salud para su manejo   |  |   |   |
| 3.4   | El descanso médico de casos sospechosos, probables o confirmados de la COVID-19 es definido por el médico tratante de acuerdo a la condición clínica del paciente. |  |   |   |
| 3.5   | Seguimiento clínico a distancia al trabajador identificado como caso sospechoso  |  |   |   |
| % de Cumplimiento:  |  | 0  | 0   |   |





| 4 Disposición 4: Lavado y desinfección de manos obligatorio |  | C | NC | OBS |
|---|--|---|----|-----|
| 4.1   | Se aseguran los puntos de lavado de manos con agua potable, jabon liquidos o jabon desinfectante y papel toalla o puntos alcohol.  |   |    |     |
| 4.2   | Se ubica un punto de lavado o de dispensador de alcohol (al 70% y en gel) en el ingreso del centro de trabajo.   |   |    |     |
| 4.3   | Se colocan carteles en las partes superiores de los puntos de lavado, para ejecucion adecuada del método de lavado correcto o el uso de alcohol para el lavado de manos. |   |    |     |
| 4.4   | Abastecimiento de implementos de limpieza: jabón, papel toalla en servicios higiénicos   |   |    |     |
| 4.5   | Tachos de residuos sólidos en servicios higiénicos   |   |    |     |
| 4.6   | Servicios higiénicos en buen estado de conservación  |   |    |     |
| % de Cumplimiento:  |  | 0 | 0  |     |

| 5 Disposición 5: Sensibilización de la prevención del contagio en el centro de trabajo |   | C | NC | OBS |
|--|---|---|----|-----|
| 5.1  | Se difunde informacion sobre COVID-19 y medios de protección laboral mediante comunicados internos.   |   |    |     |
| 5.2  | Se difunde la importancia del lavado de manos, toser o estornudar cubriendose con la flexura del codo, no tocarse el rostro entre otras practicas de higiene. |   |    |     |
| 5.3  | Se facilitan medios para responder las inquietudes de los trabajadores respecto a la COVID-19 (consultorio medico)  |   |    |     |
| % de Cumplimiento:   |   | 0 | 0  |     |

| 6 Disposición 6: Medidas preventivas de aplicación colectiva |  | NA | C | NC |
|--|--|----|---|----|
| 6.1  | En puestos de atención al cliente se utiliza mascarilla como medida de prevención, durante brotes de COVID-19. |    |   |    |
| 6.2  | Las reuniones de trabajo o capacitación son de preferencia virtuales, durante brotes de COVID-19.              |    |   |    |
| 6.3  | Se controla y respeta el aforo convencional del lugar.   |    |   |    |
| % de Cumplimiento:   |  | 0  | 0 |    |

| 7 Disposición 7: Medidas de protección personal. |   | NA | C | NC |
|--|---|----|---|----|
| 7.1  | Se entrega EPP de acuerdo con el riesgo del puesto de trabajo.    |    |   |    |
| 7.2  | El trabajador utiliza correctamente el EPP.                       |    |   |    |
| 7.3  | Se establecen puntos estratégicos para el acopio y entrega de EPP |    |   |    |
| % de Cumplimiento:                               |   |    |   |    |

SST: \_\_\_\_\_

PRESENTANTE DEL AREA: \_\_\_\_\_





PERÚ

Ministerio de  
Cultura

Instituto Nacional de  
Radio y Televisión del Perú

TV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica



## ANEXO N° 6: DOCUMENTO DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



## ANEXO 7: ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Trabajar desde la oficina en un ambiente con condiciones ergonómicas adecuadas (mesas y sillas apropiadas, iluminación como ventilación adecuada) no es lo mismo a hacerlo desde nuestra casa (en la habitación, sala o comedor).

A continuación, se ofrece algunas recomendaciones ergonómicas para adaptar y asemejar nuestro espacio de trabajo en casa a las de la oficina.

### Espacio de trabajo en casa:

- Proyectar la casa como un lugar donde trabajar, aunque sea temporal, se hace necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones para lograr las mejores condiciones posibles:
- Identificar un lugar adecuado, un espacio propio en el que se sienta cómodo para concentrarse y esté libre de distracción.  
El mejor lugar para trabajar desde casa es una habitación dedicada exclusivamente para ello, con espacio suficiente para el mobiliario y el equipo de trabajo. Lo ideal sería una habitación utilizada como despacho a modo de oficina, de no ser así, el comedor es una buena opción.
- Tratar de encontrar un espacio confortable donde no sienta mucho frío o calor.  
Verificar que el espacio seleccionado cuente con iluminación suficiente, que no produzca reflejos, sombras o diferencias de iluminación.
- Preferir espacios de trabajo silenciosos, libres de ruidos fuertes.



## I. Puesto de trabajo en casa:

### MESA:

Debe ser una superficie amplia que permita colocar los elementos de trabajo (pantalla, teclado y ratón) y donde pueda apoyar los antebrazos y las manos para evitar posturas forzadas que provocan dolores.

Su altura, no debe ser ni demasiado alta ni demasiado baja, preferible menor a 75 cm. La mesa de trabajo no debe tener bordes pronunciados o filosos que puedan generar lesiones.

### SILLA:

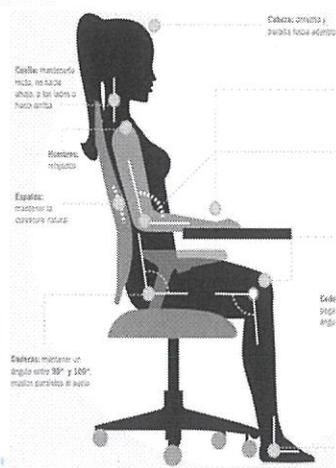
Debe situar el cuerpo a una altura que permita alcanzar los elementos de trabajo. Es responsable de que su cuerpo adopte la postura más natural, por ello debe ser ergonómica; sino cuenta con una, elija:

- Una silla que mejor se adapte a la mesa de trabajo tanto en altura como en profundidad. Que le permita apoyar la espalda totalmente y se adapte bien a usted, que sea estable y cómoda.
- De preferencia que tenga una superficie acolchada y borde del asiento redondeado para evitar compresión mecánica del muslo. La altura del asiento de la silla debe coincidir justo debajo de la rodilla al estar de pie, de modo que al sentarse los pies estén apoyados en el suelo y las piernas formen un ángulo de 90° respecto al muslo.

Procure que el conjunto "mesa-silla" permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener los antebrazos y manos apoyadas.

### SILLA ERGONÓMICA

Una silla que cuente con respaldo regulable en altura y ángulo de inclinación, asiento regulable en altura y tapiz redondeado, mínimo 5 ruedas, reposabrazos para facilitar cambios de posturas y apoyo para sentarse o levantarse



### SILLA



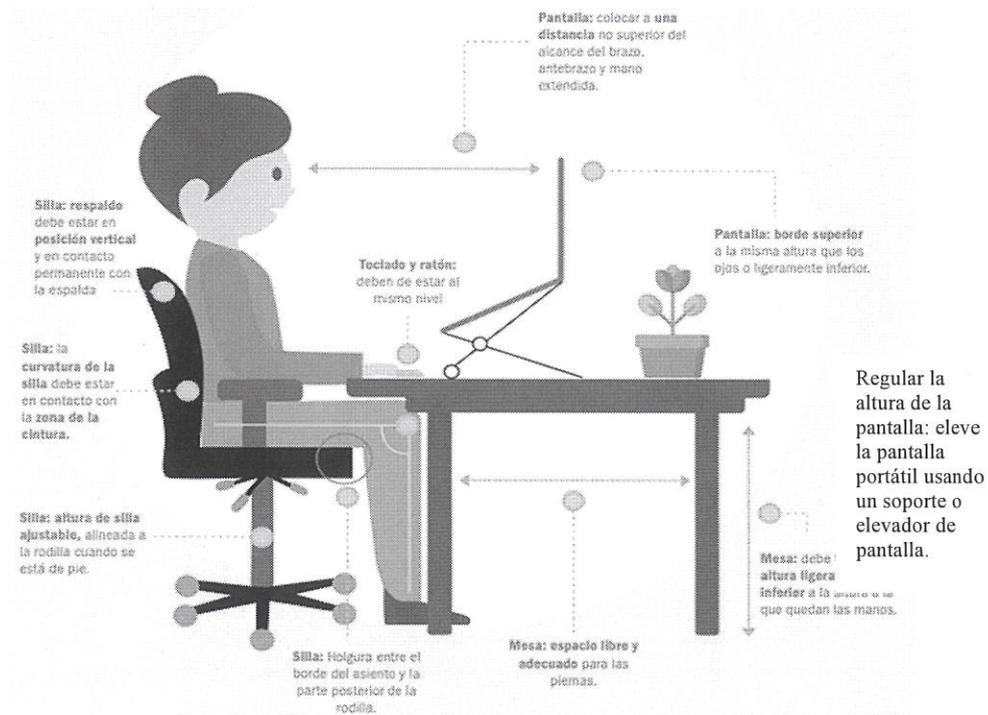
### PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS INDEPENDIENTE:

Con ajuste de luminosidad, regulable en altura e inclinación, teclado independiente de la pantalla y ratón que permita su utilización cómoda.



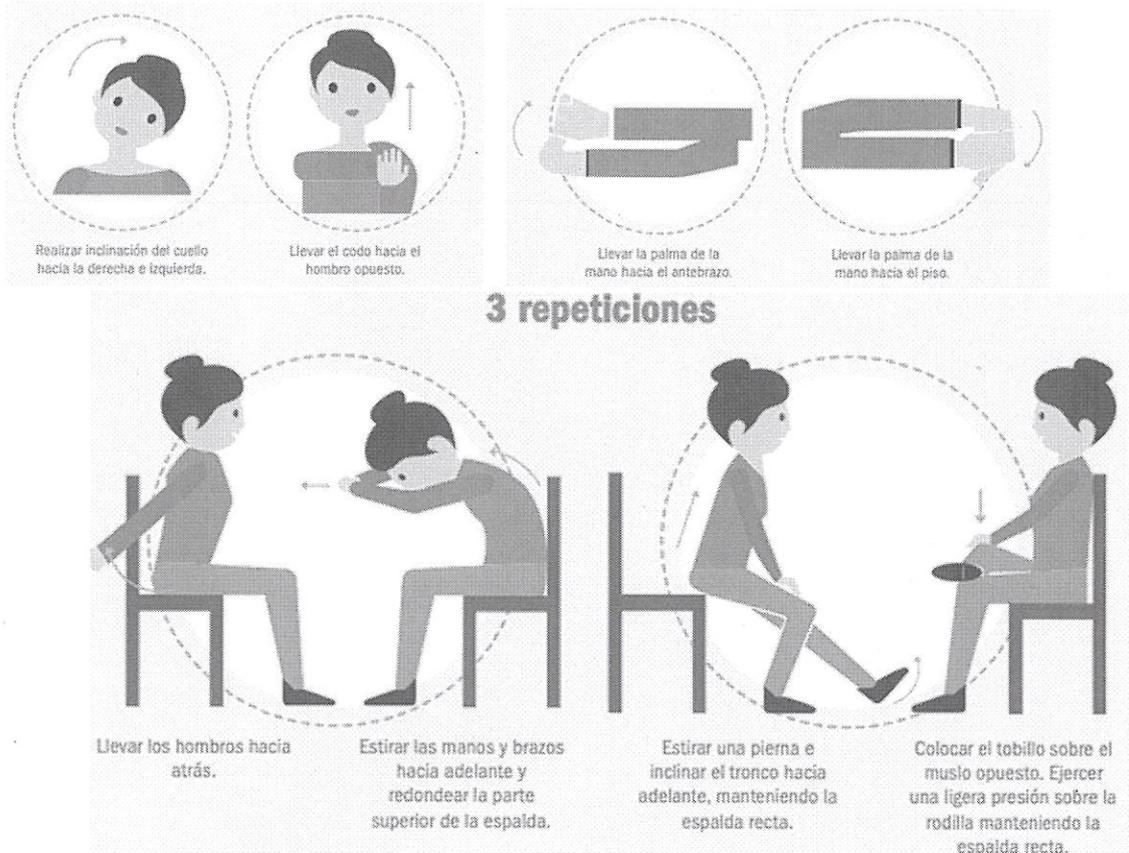


### Distancia no superior del alcance de miembro superior extendido



### PAUSAS ACTIVAS

Realizar pausas activas por cada 2 horas de trabajo 10 minutos; practicar esta rutina de ejercicios de relajación y estiramiento.



### PAUSAS ACTIVAS VISUALES

Descansa tus ojos: tomate un tiempo para realizar los siguientes ejercicios .





PERÚ

Ministerio de Cultura

Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú

TV Perú  
Radio Nacional  
Radio La Crónica



### ANEXO Nº 8: FLUJOGRAMA DE REINCORPORACIÓN AL TRABAJO IRTP

