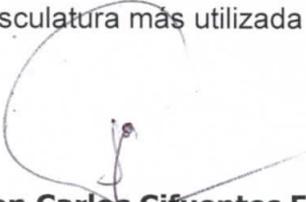


PAUSAS ACTIVAS SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Distribuidora Rayco S.A.S establece medidas preventivas para cuidar y preservar la salud, por tal motivo solicita al personal realizar pausas activas laborales los días **lunes a viernes en los horarios de 10:00 am y 4:00 pm**. El personal que trabaje los **sábados** realizará las pausas activas en los **horarios 10:00 am y 3:00 pm**. Las pausas activas tendrán una duración de 10 minutos en cada intervención (mañana y tarde) la empresa los invita a efectuar las siguientes actividades:

- 1). Todo el personal durante el espacio de las pausas activas deberá realizar **LAVADO DE MANOS** para contrarrestar enfermedades infecciosas y mitigar la propagación del COVID – 19.
- 2). Realizar estiramientos en las partes del cuerpo donde se ejerce mayor carga física para la ejecución de dicha labor, previniendo la aparición y/o exacerbación de síntomas osteomusculares catalogados como Desordenes por Trauma Acumulativo (DTA).
- 3). Beneficios de realizar pausas activas:
 - Previene el contagio o propagación de enfermedades como el COVID – 19.
 - Previene la aparición de enfermedades osteomusculares de tipo ocupacional.
 - Genera cultura del Auto cuidado a nivel laboral y Extralaboral.
 - Fomenta el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales.
 - Rompe la rutina diaria mejorando así los procesos cognitivos superiores (atención, concentración y memoria) en el trabajo.
 - Aumenta la sensación de bienestar general.
 - Aumenta la confianza en sí mismo.

Es importante tener presente las instrucciones dadas sobre la realización de las pausas activas las cuales permiten, entre otras: Establecer medidas de autocuidado a nuestros colaboradores, mediante rutinas frecuentes de lavado de manos, previniendo los focos de transmisión de enfermedades y, al mismo tiempo; acondicionar, compensar y relajar la musculatura más utilizada durante la realización de las actividades laborales.


Juan Carlos Cifuentes Ferreira
Gerente General
Distribuidora Rayco S.A.S


María Mercedes Páez García
Directora Gestión Humana
Distribuidora Rayco S.A.S