



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

Edif. CSP, Villas de Alicante #99, Alajuela – 20110, Costa Rica

Políticas de promoción de la salud física y mental para el bienestar y seguridad laboral

El propósito de este documento es presentar las políticas de promoción de la salud física y mental con las que cuentan los empleados de InterHAND S. A. para el bienestar personal y seguridad laboral.

InterHAND S. A. con cédula jurídica número 3-101-279006 es una empresa que desde su fundación, ha velado por la promoción de la salud de sus empleados, lo que ha permitido un impacto real y positivo en la actividad de la empresa, evitando fatiga, agotamiento, depresión, trastornos digestivos y dolores musculares, entre otros.

La salud es prioridad y los empleados en buena condición, tienen menos riesgos a sufrir de enfermedades relacionadas con el estrés. La salud mental laboral permite al empleado estar consciente de sus propias aptitudes, manejar el estrés inherente a su puesto para conservar su productividad, contribuir a la empresa, sin descuidar su propio desarrollo.

A continuación se brindan las políticas que ofrece InterHAND S. A. a sus empleados:

1. Inscribir al trabajador como asegurado (a) ante la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), desde el primer día de sus funciones para obtener los beneficios que otorga la seguridad social en Costa Rica, como lo son el derecho a vacaciones, días feriados obligatorios, licencias de maternidad e incapacidades.
2. Formar parte del Seguro Obligatorio de Riesgos de Trabajo que ofrece el Instituto Nacional de Seguros (INS) a los patronos para proteger a sus trabajadores ante los riesgos que puedan sufrir a consecuencia de la labor realizada.
3. Cumplir con un horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a las 5:30 p.m.
4. Cuidar que cada empleado haga uso de 15 minutos de receso en la mañana, 60 minutos de almuerzo y 15 minutos de descanso en la tarde.
5. Ofrecer a los trabajadores un área de comedor/cocina, con las condiciones necesarias para desayunar, almorzar o merendar.
6. Contar con una refrigeradora para la conservación de alimentos y horno de microondas.
7. Promover las normas de higiene en la cocina y áreas de baño.
8. Ofrecer un área sala de descanso y recreación.



www.ih.cr

9. Brindar a los empleados suministros de higiene como toallas desinfectantes, alcohol en gel para evitar infecciones o virus.
10. Brindar un área de trabajo con sillas ergonómicas, buena iluminación, ventilación y limpieza.

En cuanto a la promoción de la salud física y mental, InterHAND S. A. brinda a sus trabajadores:

1. Promoción de la salud por medio de charlas impartidas por expertos en el área de salud sobre la prevención de enfermedades.
2. Motivación y colaboración para las campañas de vacunación.
3. Ofrece incentivos para exámenes de la vista y compra de lentes convencionales (50% del costo).
4. Ofrece actividades recreativas cada semestre en áreas de conservación del país con el fin recrearse y tener un esparcimiento que genere higiene mental fuera del área laboral.
5. Realiza actividades sociales con el fin de que el trabajador aumente su empatía con la empresa.
6. Fomenta el trabajo en equipo que conlleva a maximizar las fortalezas de cada trabajador donde demuestra lo mejor de sí y conocer cómo complementarse con los demás compañeros.

Este tipo de actividades recreativas en *pro* del bienestar y salud mental permite:

- Crear sinergia.
- Otorgar empoderamiento de sus puestos de trabajo.
- Ayudar a los empleados a eliminar obstáculos que pueden impedirle ejecutar sus tareas correctamente.
- Promover el trabajo colaborativo con menos jerarquías.
- Promueve la responsabilidad y capacidad de respuesta al cambio.
- Estimular el sentido de logro, equidad y amistad que se ven reflejados en una buena salud mental del trabajador.

La Gerencia y la Dirección Ejecutiva de la empresa InterHAND están abiertas a ayudar a los trabajadores que estén pasando por momentos difíciles o que sufran alguna crisis personal que afecte su rendimiento.



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

Edif. CSP, Villas de Alicante #99, Alajuela – 20110, Costa Rica

Ambas oficinas están abiertas para apoyar al trabajador que esté pasando por algún tipo de situación. Seremos observadores para brindar asistencia cuando sea necesaria.

Cuidar la salud mental y física de cada trabajador es asegurar el bienestar del equipo de trabajo y su productividad en las tareas cotidianas. Una mente saludable hace que el cuerpo funcione mejor y a su vez, un cuerpo sano genera bienestar emocional, evita enfermedades y reduce los costos de atención de la salud.

InterHAND es un lugar donde se respeta la diversidad de pensamiento y no se discrimina a los colaboradores en ningún ámbito, como por ejemplo, credo, color de piel, nacionalidad ó preferencia sexual.

M. A. Ronny García Mena
Director Ejecutivo

Ing. Víctor Alvarado Gutiérrez
Gerente General

