



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

Programa de Salud Ocupacional

Empresa: InterHAND S. A.
Cédula jurídica: 3-101-279006
Dirección: Edif. CSP, Villas de Alicante #99, Desamparados, Alajuela, Alajuela
Horario de atención: de lunes de viernes de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.
Número de colaboradores: 15 personas

Introducción:

El propósito de este documento es presentar los lineamientos y las actividades que promueve la empresa InterHAND S.A. para el bienestar y protección de la salud de los colaboradores, con el fin de reducir las posibilidades de accidentes y enfermedades que podrían causar o afectar el desempeño laboral.

Objetivo General:

Reconocer, identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo ocupacional y ambientales que puedan afectar la integridad y salud de los colaboradores en el desempeño de sus funciones.

Objetivos específicos:

- Orientarse por el mejoramiento y mantenimiento de las condiciones de vida y salud de los colaboradores de la empresa.
- Prevenir cualquier daño para la salud de los colaboradores derivado de las condiciones de trabajo.
- Eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud integral del colaborador en el lugar de trabajo.

Alcance:

Este programa es aplicable a todos los trabajadores de InterHAND S.A. visitantes, pasantes y proveedores.

Responsables:

- M.Ed. Ronny García Mena, Director Comercial
- Ing. Víctor Alvarado Gutiérrez, Gerente General



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

Generalidades:

La salud ocupacional es una prioridad y tiene como objetivo garantizar los derechos de nuestros colaboradores en el marco de la protección social y la promoción del diálogo social.

InterHAND S.A. cuenta con instalaciones seguras. El edificio y los espacios están diseñados para que los empleados trabajen cómodamente con excelente iluminación natural y artificial -según sea necesario- la infraestructura cuenta con excelente ventilación y cómodas áreas de descanso. El edificio fue construido tomando en cuenta la posición del sol y la iluminación que este genera, paredes blancas y vidrios celestes para tener un ambiente claro de trabajo, incluso se cuenta con aire acondicionado pues debido a la zona donde está ubicada la oficina y por los componentes electrónicos, la temperatura debe ser fresca.

La ventilación y los amplios espacios entre cada colaborador, es de mucha importancia para nuestra empresa, debido a que un ambiente ventilado aumenta la productividad y salud de los colaboradores. La ventilación reduce el estrés térmico producido por la acumulación excesiva de calor en nuestro cuerpo y también evita la transmisión y propagación de agentes que causan enfermedades en el ambiente. También permite que se disipen rápidamente los olores y mantiene la humedad del aire en un nivel adecuado para evitar enfermedades respiratorias.

Las áreas de descanso y comida cuentan con artefactos eléctricos domésticos. Dentro de la empresa no se manejan químicos, gas ni otros productos flamables. Contamos con extintores y amplias puertas para que, en caso de emergencia de incendio o terremoto, el personal salga a los puntos de reunión especificados en la parte delantera y trasera del edificio.

Las oficinas de InterHAND S.A. son libres del humo de tabaco y vapeadores.

InterHAND como organización vela por el entorno seguro para empleados, proveedores, clientes y la comunidad. Estamos comprometidos con el medio ambiente reduciendo la huella del carbono. Utilizamos energía limpia con paneles solares para abastecer la electricidad del edificio.

InterHAND S. A. está comprometida con los trabajadores para que gocen de salud y seguridad en las funciones que desempeñan. Se revisan periódicamente las instalaciones y el mobiliario ergonómico de trabajo, lo que ayuda a controlar y prevenir cualquier situación de salud o que se llegue a presentar por posturas o visión. Los colaboradores cuentan con equipo de cómputo iMac de 27" con retina display así como iluminación indirecta para evitar forzar la vista y las dos personas que utilizan MS-Windows, tienen monitores de 27" de alto refrescamiento para evitar cansancio visual.



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

La salud de los colaboradores es prioridad, así como la calidad de los procesos que generan dentro de la empresa para que la responsabilidad compartida de productividad y competitividad se maximicen.

Políticas de salud ocupacional dirigidas hacia el personal de InterHAND:

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 desde el primer día de ingreso.
3. Cumplir con un horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a las 5:30 p.m., cuando es necesario, las charlas de capacitación se imparten los días sábados de acuerdo a la cantidad de horas pagadas por mes donde los colaboradores son notificados para tal efecto, pues aunque siempre se paga, sólo se utiliza en situaciones de capacitación.
4. Otorgar la vacaciones de ley según lo establece el Código de Trabajo de Costa Rica.
5. Velar porque cada empleado haga uso de 15 minutos de receso en la mañana, 60 minutos de almuerzo y 15 minutos de descanso en la tarde.
6. Ofrecer a los trabajadores un área de comedor/cocina, con las condiciones necesarias para desayunar, almorzar o merendar.
7. Contar con una refrigeradora para la conservación de alimentos y horno de microondas.
8. Promover las normas de higiene en los puestos de trabajo, comedor y áreas de baño.
9. Ofrecer un zona de descanso y recreación.
10. Brindar a los empleados suministros de higiene como toallas desinfectantes, alcohol en gel para evitar infecciones o virus así como toallitas húmedas de limpieza para sus escritorios.
11. Brindar un área de trabajo con sillas ergonómicas, buena iluminación, ventilación y limpieza.



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

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 contra factura de la óptica escogida por el trabajador).
4. Ofrece incentivos para tratamientos dentales previa aprobación (50% del costo contra factura del profesional en odontología escogido por el trabajador).
5. 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 (parques nacionales, refugios naturales, playas ó reservas naturales).
6. Realiza actividades sociales con el fin de que el trabajador aumente su empatía con la empresa.
7. 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.

Las actividades recreativas en *pro* del bienestar y salud mental permite al personal:

- 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.



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

Medidas de prevención para disminuir enfermedades o accidentes asociados al trabajo:

- Todos los colaboradores deben venir con ropa y zapatos cómodos por su seguridad y comodidad.
- Antes de ingresar a las oficinas -sea el colaborador, visitas o proveedores- deben proceder con el lavado de manos en el lavatorio de ingreso al edificio. El área de ingreso cuenta con jabón antibacterial, toallas desechables para secarse las manos, alcohol en gel y *spray* desinfectante.
- Como es una empresa dedicada a Tecnologías de Información y licenciamiento de *software* por volumen, cada colaborador tiene un espacio separado con buena distancia entre cada puesto de trabajo.
- Cada escritorio cuenta con equipo de cómputo con amplios monitores, una silla ergonómica, así como audífonos con cancelación de ruido de alta calidad que no afecten el sentido del oído. Además, se cuenta con hardware externo para silenciar llamadas e indicar a los demás colegas cuando se está en una reunión activa o no.
- Todos estos espacios y equipo son desinfectados diariamente.
- No se permite el uso de tabaco ni vapeadores.
- No hay presencia ni uso de químicos o gases nocivos. Se cuenta en todo el edificio con amplia ventilación e iluminación.
- La empresa cuenta con médico privado que hace visitas en sitio o telemedicina para situaciones de salud que se presentan y que no comprometen la vida del colaborador.
- Promueve los exámenes de la vista.
- Se cuenta con un formulario de solicitud de permisos para que el colaborador reporte sus visitas a las clínicas de la CCSS si fuera necesario, este espacio NO implica rebajo del salario y se hace con el fin de llevar orden en los procedimientos médicos.
- Si algún colaborador reporta periódicamente alguna molestia, se le insta a realizarse exámenes de salud para evitar complicaciones mayores, esto incluso impulsado por la gerencia ya que si el personal presenta problemas de salud, no podrá realizar sus labores de forma correcta, de ahí la importancia del seguimiento cuando se detecte algún problema.



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

Diagnóstico de riesgos posibles:

Caídas:

Evitar el riesgo de caídas por presión de trabajo. Se debe caminar en calma y tranquilidad.

Calor:

En épocas de verano, debido al calor, la empresa cuenta con aires acondicionados que se revisan periódicamente durante el año y se hace la limpieza y cambio de filtros. Se evita el calor para que el colaborador no experimente el sensación térmica alta por estrés.

Ruido:

Los colaboradores trabajan en un ambiente libre de ruido industrial o producido por maquinaria, bombas o ventiladores. Los espacios entre cada puesto de trabajo, la ventilación y/o aires acondicionales permiten el buen desempeño de las funciones del personal.

Polvo:

Se cuenta con limpieza diaria e higiene de baños y áreas comunes para evitar polvo y otros agentes que puedan producir enfermedades asociadas.

Estrés psicosocial:

Periódicamente, la empresa promueve actividades recreativas y de higiene mental a través de paseos, cenas, almuerzos e incentivos. El estrés psicosocial produce enfermedades crónicas como migrañas, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, depresión, ansiedad e infecciones por virus, por ello cada cierto tiempo se realizan estas actividades.

Todos los factores anteriores pueden provocar enfermedades ocupacionales, traumatismos o agravar otros problemas de salud, por lo que al identificarlos nos ayuda a prevenir que afecten a los colaboradores y se promueve un ambiente productivo y de bienestar para el personal y por consiguiente para sus familias.

Los colaboradores son libres de solicitar una cita médica ó consulta por telemedicina con el fin de que un profesional en el área de salud atienda alguna enfermedad que requiera atención sin que se encuentre en riesgo la vida. Adicionalmente, se atienden enfermedades conocidas no agudas tales como resfriado, migraña, diarrea, sin que tenga que haber un procedimiento invasivo. De ser necesario, el médico referirá la paciente a usar los servicios de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y en caso de un accidente laboral, se hará el reporte respectivo al Instituto Nacional de Seguros (INS) para su debida atención.



www.ih.cr

InterHAND S. A.

+506 2441-2411
info@ih.cr

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

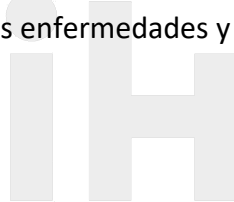
Todos los trabajadores cuentan con póliza de riesgos del trabajo de Instituto Nacional de Seguros, así como la inclusión en el sistema de La Caja Costarricense de Seguro Social.

En InterHAND S. A. se procura generar y promover el trabajo seguro y sano, brindando buen ambiente de trabajo y velamos por el bienestar físico, mental y social de los colaboradores para respaldar y mantener la capacidad laboral de cada individuo.

Tenemos un compromiso claro con la seguridad del personal que contribuye a que cada colaborador esté motivado y sea más eficiente y productivo.

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. Ambas oficinas están abiertas para apoyar al trabajador que esté pasando por algún tipo de situación. Seremos observadores para brindar asistencia cuando sea necesaria y se permita el diálogo social con el colaborador que lo requiera.

Velar por la salud ocupacional, cuidar la salud mental y física de cada trabajador es asegurar el bienestar del equipo de trabajo y su productividad en las tareas cotidianas. Un personal saludable genera bienestar emocional, se evitan las enfermedades y se reducen los costos de atención de la salud.



Ronny García Mena
Director Ejecutivo
r@ih.cr