

“Encendamos juntos la luz”

CIRCULAR N°009-2022

**DE: JOSE RAFAE ALVARADO CORTES
OFICIAL MAYOR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**PARA: ADMINISTRADORES DE EDIFICIOS
JEFATURAS
DIRECTORES REGIONALES
SUPERVISORES
DIRECTORES DE CENTROS EDUCATIVOS**

FECHA: 14 DE JULIO DE 2022

**ASUNTO: ASPECTOS GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y
ENFERMEDADES LABORALES**

Estimados (as) compañeros (as):

Reciban un cordial saludo. En el marco de la prevención continua de accidentes y enfermedades laborales, a continuación usted va a encontrar una serie de **recomendaciones generales para prevenir riesgos labores (Salud e Higiene laboral)** que deben ser comunicadas y acatadas por las personas funcionarias durante el ejercicio de sus labores, dicha información puede ser consultada en la página www.mep.go.cr/salud-ocupacional.

- 1. En el caso de personas trabajadoras que se encuentre realizando trabajo a distancia (teletrabajo) las mismas también son válidas, aunque con relación al equipo necesario el mismo no es responsabilidad del MEP sino que se encuentra contemplado dentro de aquellos elementos que forman parte de las condiciones que la persona refrendo mediante su adhesión voluntaria al contrato de teletrabajo y las adendas relacionadas.*
- 2. Los centros de trabajo deben cumplir con la disposición legal de crear Comisiones de Salud Ocupacional según lo que se dispone en el Decreto 39408-MTSS que se puede encontrar en la página arriba citado en la carpeta creación y modificación de Comisiones de Salud Ocupacional, en el caso de*

“Encendamos juntos la luz”

Que ya existan las mismas se deben mantener actualizadas (comunicando cualquier cambio mediante el uso de la boleta respectiva contenida en la página) al correo allan.madrigal.conejo@mep.go.cr

3. *Las Comisiones deben así mismo subir las actividades de las mismas y entregar un informe anual mediante el uso del Portal de Centros de Trabajo y siguiendo las instrucciones contenidas en la página en la carpeta Informe Anual.*
4. *Es importante seguir las siguientes recomendaciones ergonómicas para prevenir cualquier lesión musculo esquelética, en lo que respecta a recomendaciones ergonómicas específicas estas están presentadas gráficamente en el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=eenjmhl-Xgl&t=123s> :*
 - *Se debe regular la altura del monitor para evitar inclinar el cuello cuando se usa la computadora.*
 - *Mantener la espalda recta y pegada al respaldo de la silla.*
 - *Mantenga la cabeza recta, los hombros relajados y la vista al frente, los codos deben estar en ángulo recto y pegados al cuerpo.*
 - *Mantenga las rodillas al mismo nivel de las caderas formando un ángulo recto. Apoye los pies en el suelo.*
 - *Manténgase hidratado (a).*
 - *De ser posible la silla debe tener soporte lumbar.*
 - *Debe contar con 5 puntos de apoyo con rodines.*
 - *Debe poder subirse y bajarse y tener descansa brazos, tener bordes redondeados y ser de un material que permita el flujo del aire.*
 - *Se recomienda realizar pausas activas según lo que se estipula en el documento “Orientaciones para fomentar el bienestar laboral, en personas trabajadoras del Ministerio de Educación Pública” que puede ser consultado en <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/blog/ajduntos/orientaciones-fomentar-bienestar-laboral-11-final.pdf>*
5. *Se insta a las jefaturas y juntas, a planificar y presupuestar aditamentos ergonómicos básicos como prevención.*

“Encendamos juntos la luz”

6. *En el caso de que una persona necesite una modificación específica (cambio de espacio de trabajo dentro de una institución, equipo ergonómico específico, etc.) debe consultar con su jefatura que es a quien le corresponde la administración del centro, en el caso de aspectos ergonómicos debe presentar ante la misma el dictamen médico específico que justifique el tomar la previsión presupuestaria correspondiente.*
7. *Cuando la respuesta a esta petición (que debe hacerse por escrito) no se da en el tiempo legal establecido (10 días hábiles) o no es satisfactoria, se debe seguir el debido proceso y realizar la solicitud en alzada (supervisión – Regional...)*
8. *Funcionarios con padecimientos de salud relacionados, deberán ser remitidos al INS (bajo los medios que se dispongan) para su valoración médica*
9. *Cualquier aspecto más detallado o técnico pueden contactar vía correo electrónico al Departamento de Salud Ocupacional depto.saludocupacional@mep.go.cr con los profesionales de dicha oficina*

Siempre tratemos de cuidarnos y promover entre todos los actores educativos el mayor bienestar posible, es bueno recordar que la salud ocupacional es un asunto personal e institucional y que todos (as) tenemos mucho que aportar

AMC/rac
Elaborado por: Allan Madrigal Conejo
Cc: Archivo de gestión
Consecutivo