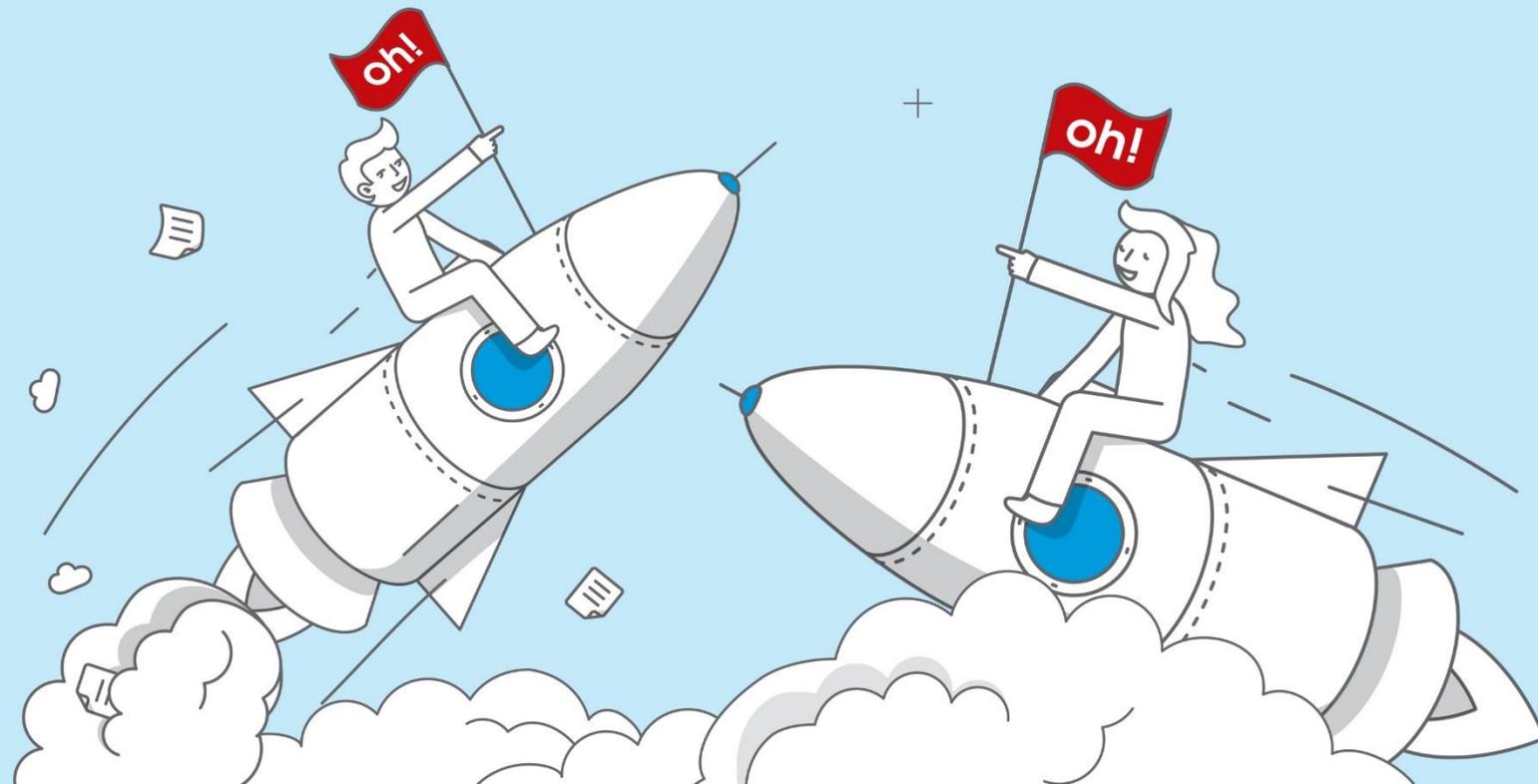
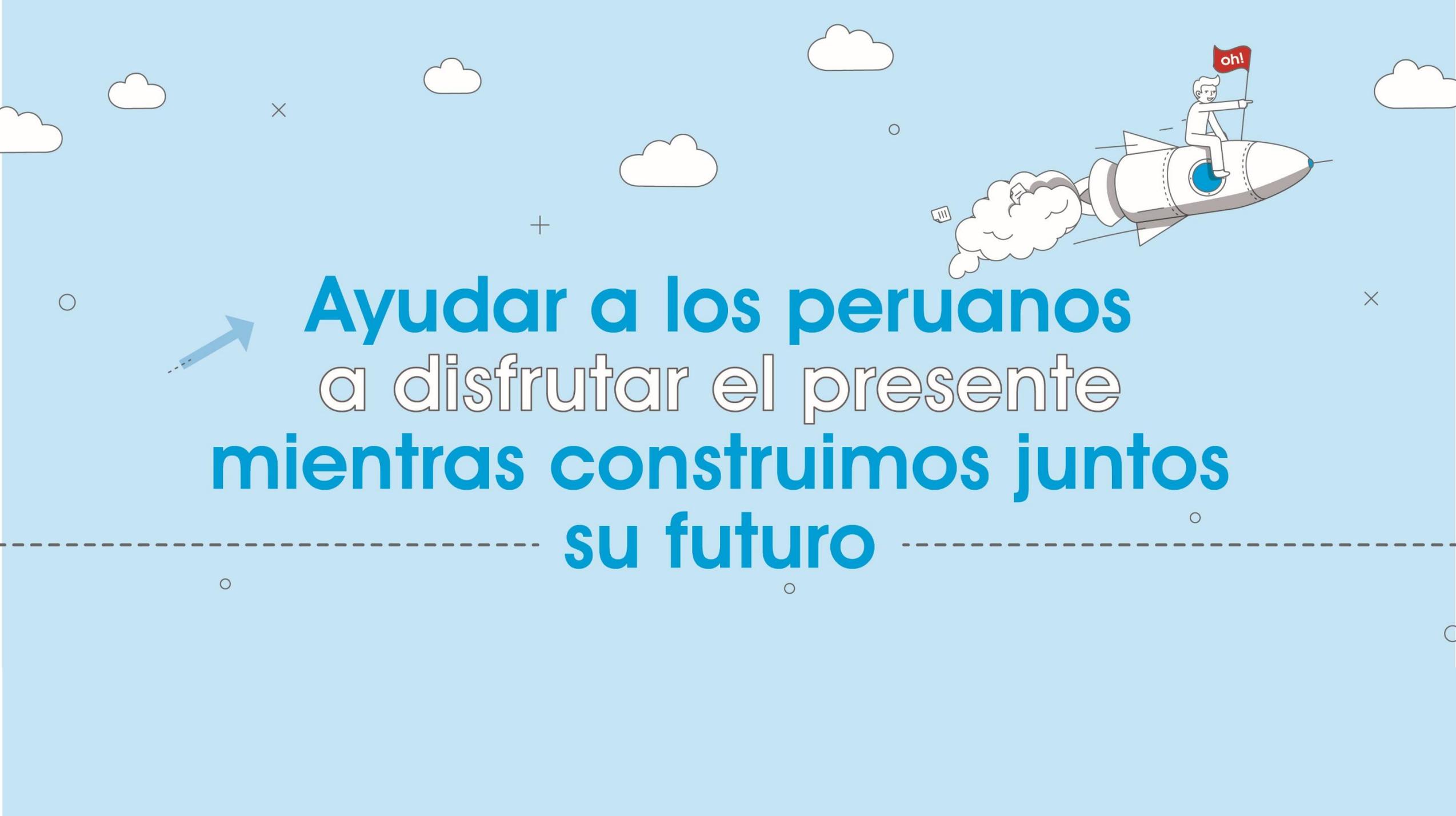


# GESTIÓN COVID19

## GDH OH!



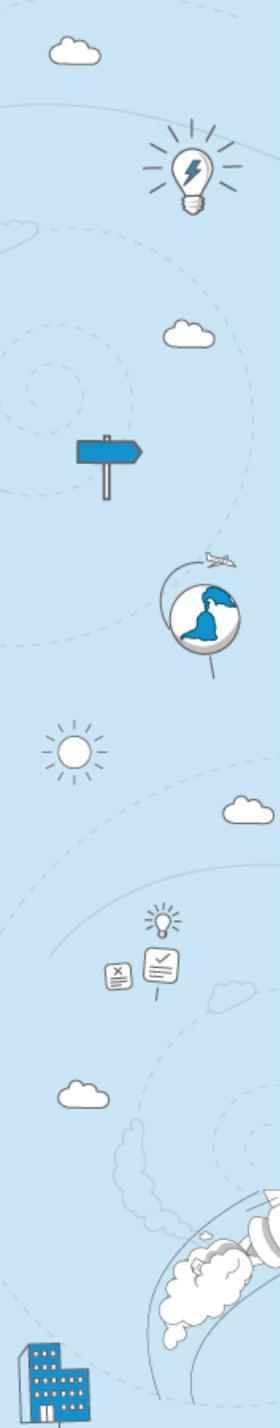


**Ayudar a los peruanos  
a disfrutar el presente  
mientras construimos juntos  
su futuro**

Somos **oh!**



# Estrategia COVID19 OH!





# 1.- Alineamiento Interno!

## COMITÉ COVID-19

Tenemos un **Comité Especial** que está tomando las mejores decisiones para atravesar esta situación **ante la propagación del COVID-19**. Estamos en constante coordinación y ante todas las acciones priorizamos la salud de toda la **Familia oh!**

**¡Contamos contigo para evitar que este virus siga expandiéndose!**

**Somos oh!**

## Comité COVID 19

- ☀ Gerente General- A.Rey
- ☀ Gerenta de Gestión Humana- L.Dibos
- ☀ Gerente de Administración y Operaciones- A.Olivos
- ☀ Gerenta de Contraloría y Auditoría- C.Acosta
- ☀ Gerente de Finanzas- R.Castellano
- ☀ Gerente de Sistemas- H.Vera

**Siempre enfocados en el bienestar de toda la familia oh!**

**Somos oh!**

# Comunicados Oh!ficiales



**¡QUÉDATE EN  
CASA!**

A partir de hoy comienza el **estado de emergencia** en todo el territorio nacional debido al COVID-19.

## ¿En qué consiste?

- 01 Limitación a la **libertad de la circulación**.
- 02 Quedan **suspendidas todas las actividades docentes a todos los niveles**. Los empleadores y las autoridades de los centros docentes deben facilitar, en la medida de lo posible el trabajo no presencial.
- 03 Quedan **suspendidos cualquier tipo de transporte público** con ciertos límites mínimos.
- 04 Solo podrán permanecer abiertos **supermercados, tiendas de productos de primera necesidad, farmacias, estancos y bancos**.

Mantengamos la calma y seamos responsables.

**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Pases de Tránsito

## Pase Especial de Tránsito



Complementando el uso del fotocheck y de la **Constancia de Reconocimiento del Servicio Especial**, que nos acredita circular de nuestra casa al trabajo y del trabajo a nuestra casa, por ser parte del sistema financiero, **la P.N.P. requiere el registro digital de nuestros datos personales y de la empresa.**

Información de la empresa:  
RUC: 20522291201

Recuerda:  
Este permiso **caduca cada 48 horas.**

¡No dejes de seguir los tips antes de salir o llegar a casa!

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

## Pase Especial de Tránsito



Complementando **el uso del fotocheck y de la Constancia de Reconocimiento del Servicio Especial**, que nos acredita circular de nuestra casa al trabajo y del trabajo a nuestra casa, por ser parte del sistema financiero. **La P.N.P requiere el registro digital de nuestros datos personales** como acción complementaria a los otros dos que ya tenemos.

### RECUERDA:

1. Este permiso **caduca cada 48 horas.** (tendrás que volver a llenarlo pasadas las horas)
2. Es importante **seguir las reglas** de la P.N.P. y del gobierno.
3. Puedes **imprimir tu permiso o tomarle un pantallazo** con tu inscripción.
4. **Sigue los tips** antes de salir de casa y de regreso a casa.

¡Contamos contigo para seguir cumpliendo con tod@s nuestros clientes!

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Comunicados de Soporte TI



## ¡EL CENTRO DE SERVICIOS DE TI SE RENOVÓ!

Ahora, además del anexo 112, podrás **crear tus tickets** para reportar un incidente o solicitud muy fácil y rápido.

- 1 Ingresa al **Portal de AutoServicio** dando click al icono  que aparece en tu escritorio.
- 2 Utiliza el **mismo usuario y contraseña** de tu correo corporativo (Office 365).
- 3 Crea tus tickets ingresando a la opción **"Incidentes y solicitudes"**.
- 4 Realiza el seguimiento de **tus casos en línea**.

**#YoMeQuedoEnCasa**

En la modalidad Home Office, si tu caso **requiere soporte de un analista en sitio**, la atención se realizará a través de Microsoft Teams o escritorio remoto.

Conoce más del portal auto servicios con los videos tutoriales 

**Somos oh!**

## ¿Ya probaste el nuevo canal del Centro de Servicios de TI?

El **Portal Auto Servicios** te permite gestionar tus tickets sin necesidad de llamar al 112.

Ingresa al  que se encuentra en el **escritorio de tu computadora** y de esta forma podrás:

- 1 Crear un **ticket por incidentes o solicitudes**.
- 2 Hacer **seguimiento a tu ticket**.
- 3 Interactuar con **l@s analistas de atención**.

¡Estás a un click  de **crear tus tickets** sin tener que esperar en línea!

En **Centro de Servicios de TI** trabajamos para brindarte facilidades en tu trabajo en casa.

Conoce más haciendo clic aquí 

**#YoMeQuedoEnCasa**

**Somos oh!**



## ¿Te ha pasado que envías un mail para solicitar la creación del ticket y no puedes hacer seguimiento?

**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Seguridad de la Información oh!



## ¿Cómo reconozco un correo falso (phishing)?

- 1 El correo es **enviado desde una dirección distinta** a la de la empresa que refieren
- 2 **Solicitan información personal** como contraseñas y/o datos confidenciales
- 3 Usan **temas** de coyuntura actual **como el COVID-19** para captar tu atención.

 No hagas click en ningún vínculo.

 No abras ni descargues adjuntos

 Ingresa el caso al Portal de autoatención

 Ve a la fuente: [gob.pe/coronavirus](http://gob.pe/coronavirus)

Somos oh!

consultas:  
[segurinfo@somosoh.pe](mailto:segurinfo@somosoh.pe)



## ¿Sabes qué métodos usan los atacantes en los correos falsos?

- 1 Los atacantes **pueden usar el nombre de empresas conocidas** para robar información.
- 2 **Solicitan información personal** como contraseñas y/o datos confidenciales.
- 3 Uno de los **métodos más usados** consiste en alertarte **por expiración de contraseñas**.

 No des información confidencial como contraseñas o datos de tarjetas.

 No hagas click en los vínculos ni abras o descargues adjuntos.

 Ingresa el caso al Portal de autoatención

 Contrasta información de fuentes confiables.

Somos oh!

consultas:  
[segurinfo@somosoh.pe](mailto:segurinfo@somosoh.pe)

Somos oh!



## 2.- Alineamiento Intercorp

# Comunicados Intercorp

**¿Qué medidas tomar para prevenir el Coronavirus?** #IntercorpTeCuida

**1 Identifica los síntomas de alerta**

- Más de 38° de temperatura (fiebre), tos o dificultad respiratoria
- Contacto físico cercano con una persona positivo a coronavirus
- Historia de viaje en los últimos 14 días o residencia en un país con casos de coronavirus

**2 Si la persona tiene los síntomas de alerta seguir los siguientes pasos:**

Deriva a la persona a los siguientes hospitales:

- H. Nacional Dos de Mayo (Av. Miguel Grau 13 - Cercado de Lima)
- H. Nacional Hipólito Unzueta (Cesar Vallejo 1390 - B. Agustino)
- H. de Emergencias Villa el Salvador (Av. 200 millas - VES)
- H. Sergio Bernales (Calle los Nardos 102 - Comas)
- H. de Vitarate MINSA (Carretera Central 508 - Ate)

Reporta al área de bienestar de tu empresa. Reporta al CDC Perú llamando al número 988353819

**3 Recuerda tomar las siguientes medidas de prevención**

- Lavado adecuado de manos con agua y jabón y secado con papel toalla limpio
- Cúbrete al toser o estornudar con el antebrazo o con pañuelos desechables y botalos en un papelerito
- Evita tocarte la cara, los ojos y la boca sin haberte lavado las manos antes
- Evita el contacto directo con personas con síntomas de infecciones respiratorias como estornudos, tos, fiebre

**Política de viajes para prevenir el coronavirus** #IntercorpTeCuida

**\* Viajes laborales**  
Todos los viajes de trabajo nacionales e internacionales deberán ser **cancelados o reprogramados** hasta nuevo aviso.  
\*Las excepciones las deberá aprobar el/la Gerente de División.

**\* Viajes vacacionales**

\*Se recomienda cancelar todos los viajes a las zonas de alto riesgo.

\* Si tu viaje es a una zona diferente, te sugerimos reprogramarlo.

**zonas de alto riesgo**

EEUU	Corea del sur	Italia
China	Japón	España
Singapur	Irán	Alemania
Hong Kong		Francia

**Si no es posible posponer el viaje se deberá continuar con el siguiente procedimiento:**

Antes de viajar	Después del viaje
1 Informar a tu jefe(a) directo sobre el lugar de viaje y fecha de retorno.	3 Si la decisión es que el/la colaborador(a) permanezca en su casa por un tiempo deberá reportar* su estado de salud diariamente para monitorear su evolución y definir la fecha de retorno.
2 Llamar a tu jefe(a) para comentar tu situación de salud y que pueda coordinar con GDH las condiciones para el retorno	4 Tu jefatura inmediata en coordinación con GDH determinarán si procede el retorno inmediato al trabajo.

\*Si la persona presenta síntomas de alerta deberá acercarse al centro de salud autorizado y hacerse la prueba de descartar lo más pronto posible. Si el resultado es positivo debe tomar el descanso médico respectivo.

**LAVA TUS MANOS Y PROTEGE TU VIDA** #IntercorpTeCuida

**LAVARSE LAS MANOS** con agua y jabón es una de las maneras más efectivas de **EVITAR ENFERMEDADES**

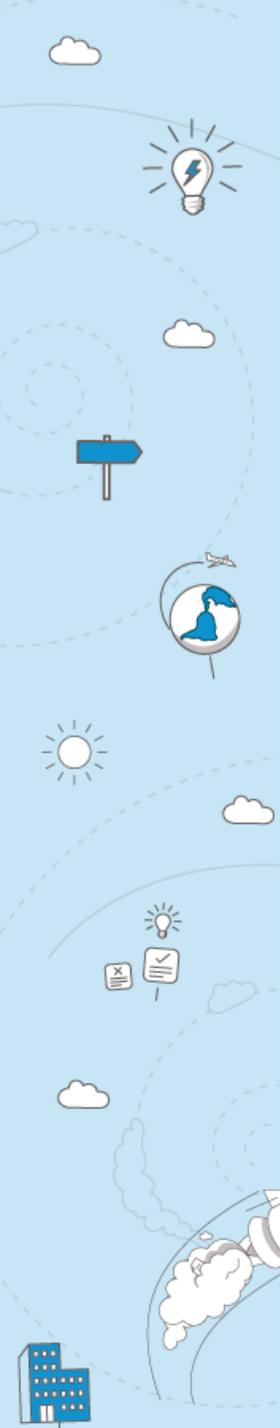
- Mójate las manos con agua limpia.
- Restriégate las manos con agua y jabón por 20 segundos. Elimina el suelo debajo de las uñas.
- Enjuógate las manos con agua limpia.
- Secate las manos con una toalla o papel desechable.
- Utiliza el papel desechable para cerrar la llave de agua.
- Al salir del baño, abre la puerta con ese mismo papel desechable y tíralo a la basura.

**RECUERDA:**

- \* Cubrirte la nariz y la boca con pañuelos desechables o taparte con el ángulo interno del brazo cuando vayas a toser o estornudar.
- \* Evitar el contacto cercano con quien esté resfriado o con síntomas similares a la gripe.



# 3.- NWoW – Home Oh!ffice



# Home Oh!ffice

Somos **oh!**



## Nos preocupamos por toda la familia oh!

Comunicado COVID-19

Estimada familia oh!,  
como ya tod@s sabemos desde este **Lunes 16** estaremos trabajando de forma remota bajo la modalidad Home Office. Por lo que debemos considerar lo siguiente:

**1. Reglas modalidad Home Office**

Revisa el archivo adjunto sobre las reglas Home Office.

**2. Reuniones vía Teams**



Revisa el manual para conocer más sobre Microsoft Teams y también como trabajar con tu equipo con esta herramienta.

**3. Activa tu VPN**

Revisa el archivo del paso a paso de la configuración para el acceso remoto VPN, cualquier consulta comunícate al número 949379126.

Revisa los documentos  
adjuntos

**iContamos contigo** para que esta modalidad de trabajo sea un éxito!

#YoMeQuedoEnCasa

Somos **oh!**

# Home Oh!ffice



## HOME OFFICE

Conoce los mejores tips para realizar un trabajo eficaz y coordinado desde casa.  
#UCICTrabajaCoordinado

- Levántate como todos los días y sigue haciendo tu rutina normal.
- Sigue hablando con la gente para que no te sientas aislad@.
- Planifica reuniones virtuales de coffee breaks con tus colegas.
- Ten una silla cómoda, una mesa y un espacio tranquilo para poder hacer trabajos enfocados.
- Separa tu espacio de trabajo de tus espacios de descanso.
- Viste apropiadamente, no uses pijama.
- Toma suficientes descansos.
- Establece horarios de trabajo específicos.
- Crea una buena rutina con pequeños descansos para hacer ejercicios.
- Usa el tiempo que normalmente pasabas en transportarte al trabajo, para leer en tu cama.



Somos oh!



## HOME OFFICE

Conoce los mejores tips para realizar un trabajo eficaz y coordinado desde casa.  
#UCICTrabajaCoordinado

### DURANTE EL HOME OFFICE

#### POP UP – Hello! Bye Bye!

Saludo apenas empiezo mi trabajo y me despido cuando voy de salida. Es una buena forma de mantener la rutina (Slack, WhatsApp Grupal, Hang Out)

#### Daily Stand Up

Para comunicarme con mi equipo mantengo 2 reuniones al día.

- 9:00 am para aterrizar los pendientes del día.
- 5:00 pm para comentar los logros y actividades que hemos realizado durante el día.

#### Descansos/Pautas Activas

Toma un breve descanso cada cierto tiempo y separa tu hora de almuerzo (avisa a tu equipo).

Somos oh!

#### Planificación de actividades

Nuestra mejor herramienta es JIRA para tener claridad de los objetivos y actividades que tenemos en nuestros proyectos! Recuerda registrar metas visibles y medibles.

#### Dinamizo con tu equipo

Mantengo las reuniones de forma remota, usando la tecnología como aliada. El objetivo es estar permanentemente conectado y disponible para tu equipo, para UCIC y para tus clientes.



## HOME OFFICE

Conoce los mejores tips para realizar un trabajo eficaz y coordinado desde casa.  
#UCICTrabajaCoordinado

### ME PREPARO

#### Espacio para trabajar

Me aseguro de contar con un espacio de trabajo que funcione eficientemente para mí. Evito las distracciones para mantener una productividad consistente.

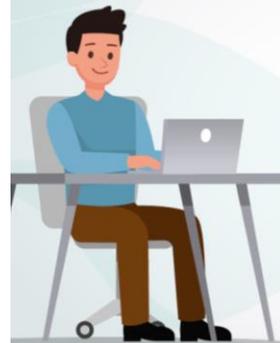
- Conexión segura en casa (No usando señal abierta)
- Iluminación apropiada y espacio ventilado.
- Kit básico de útiles de escritorio.
- Validar acceso con IT: Sourveymonkey, Vimeo, Portal UCIC, JIRA

#### Espacio para trabajar

Converso con mi familia, explicándoles las nuevas formas de mi trabajo y mi horario Home Office que es el mismo que mantengo en la oficina.

- Lunes a Jueves 9:00 a 6:00pm
- Viernes 9:00 a 5:00 pm
- Almuerzo 1:00 a 2:00pm (facilitar las coordinaciones durante estos días/semanas)

Aquí el video original del World Economic Forum sobre algunas buenas prácticas para hacer Home Office [LINK](#)



Somos oh!

Somos oh!

# Tips para Trabajar con Teams

## Check List Teams



**Mantén límites saludables**  
Sin los usuales señales del día laboral, por ejemplo, una caminata para buscar el desayuno o el traslado a casa, desconectarse puede ser un desafío. **Recuerda: Tu salud es lo primero.** Haz tiempo para las comidas, toma mucha agua y recuerda "salir" de manera mental del trabajo remoto al final del día.

**Adopta las reuniones en línea**  
Asegúrate de que todas las reuniones incluyan la opción "unirse" por Teams. Enciende el video así tu equipo puede interactuar cara a cara y sentirse más conectad@.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## Check List Teams



**Establece tu espacio de trabajo**

Encuentra un **espacio en tu casa donde puedas concentrarte**. Si estás en algún lugar con distracciones de fondo y estás en una videollamada **usa el desenfocado de fondo de Microsoft Teams**.

**Comunícate a menudo**

El ritmo del trabajo en casa **puede verse diferente que en la oficina**. Por ejemplo, puedes estar equilibrando el trabajo con el cuidado de niñ@ al mismo tiempo. **Comunica tu horario de trabajo para que sepan cuándo contactarte**. ¡Trabajemos en equipo!

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## Check List Teams



**Desconéctate**

Trabajar en cuanto te levantas no te permite despertar completamente. Por eso **date un tiempo antes para empezar el día**.

**Prepara un lugar de trabajo**

Evita trabajar en los lugares donde descansas, **ya que te vuelve menos productivo**. Mejor define un lugar exclusivo para hacerlo.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## Check List Teams



**Compensa las charlas casuales**

Tod@s extrañamos distraemos un rato con nuestros compañer@s. **Usa emojis, Gifs y stickers**, estas son una manera divertida de mantener la diversión y el lado ameno en la charla.

**¡Mantén unido a tu equipo!**

Trabajar de forma remota nos puede hacer sentir un poco aislad@s. Es importante que **tengamos reuniones de equipo**, ya sea para compartir ideas o tener reuniones diarias de seguimiento.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## Check List Teams

**Sé atent@ e inclusiv@**

Una llamada de conferencia con muchos participantes puede dificultar que las personas compartan sus opiniones. **Haz pausas frecuentes para dar tiempo a preguntas** y recordar a los asistentes que pueden usar la ventana del chat para **compartir sus pensamientos**.

**Graba las reuniones**

Cuando comience una reunión, **presiona "grabar"**. De esta manera, **todos podrán revisar lo que se conversó** incluyendo las personas que no pudieron asistir.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## Tips de trabajo remoto



**Mantén una rutina**

La posibilidad de quedarse en pijama todo el día es un aspecto tentador al trabajar desde casa. Sin embargo el **vestirse mejora el estado mental** y **te prepara psicológicamente** para comenzar a trabajar.

**Mantente en contacto**

La comunicación puede volverse complicada. **Apóyate en Apps de mensajería, audio y video** para hacerlas más fáciles.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

# Uso Responsable de Internet

## USO RESPONSABLE DEL INTERNET

Prioriza el uso de internet para fines de **trabajo, educación y salud** durante el horario laboral.

Envía **archivos grandes comprimidos**, o mejor aún, solo el enlace de descarga.

Utiliza internet para descarga de grandes archivos o documentos **sólo cuando es necesario**.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

## USO RESPONSABLE DEL INTERNET



Durante el tiempo que estés en casa de preferencia **usa los servicios de mensajería** para hacer coordinaciones.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

## USO RESPONSABLE DEL INTERNET

Usa el internet para **fines de entretenimiento** (streaming, videojuegos) en el horario de menor tráfico (**antes de las 8:00 am y después de las 6:00pm**).



#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Encuestas Sobre Trabajo Remoto

## EL CAMBIO SUCEDE EN REMOTO

¡Ayúdanos a mejorar tu experiencia  
de trabajo remoto!

Somos **oh!**



Responde esta encuesta y  
ayúdanos a mejorar la  
comunicación en tu equipo**oh!**

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Ergonomía Laboral: Pausas Activas

## PAUSAS ACTIVAS DURANTE EL TRABAJO REMOTO

Hacer un intervalo mientras trabajas para **realizar pausas activas**, permite **fortalecer y relaja tu cuerpo**.



### Hombros

Realizar **movimientos circulares** hacia abajo y arriba con los hombros.



### Brazos

Estirar los **brazos hacia atrás** y extiende los dedos lo máximo posible.



### Zona Lumbar

Realiza **movimientos circulares de cadera** para evitar dolores lumbares.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

## PAUSAS ACTIVAS DURANTE EL TRABAJO REMOTO

Hacer un intervalo mientras trabajas para **realizar pausas activas**, permite **fortalecer y relaja tu cuerpo**.



### Manos

Con las **manos entrelazadas** hacia afuera estirar los brazos a la altura de los hombros.



### Brazos

Estirar el **brazo y manos** durante 30 segundos y repetir la acción con el brazo izquierdo.



### Respiración

**Respiración profunda, exhalación** hundiendo ombligo (10 veces).

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Consejos de Higiene en Casa

## ¡Conoce como tratar los residuos sólidos!

Protejamos a nuestra familia y a los trabajadores de limpieza, manejando **nuestros residuos con el método de tres bolsas de polietileno:**

**BOLSA 1**



Para los **residuos del paciente**. Cerrar muy bien, si es posible con cinta adhesiva.

**BOLSA 2**



Es para la **bolsa 1, la mascarilla y guantes del cuidador**. Cerrar muy bien y rociar con una solución de lejía al 1%.

**BOLSA 3**



Es para la **bolsa 2 y los residuos de la casa**. Cerrar muy bien antes de trasladar.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## ¿Cómo disponer de la basura?



En la **bolsa 3**, deposita la **bolsa 2** junto con los **residuos de la casa**.



Amarra la **bolsa 3** para **mayor seguridad en el traslado**.



No debes **volver a abrir las bolsas** por ningún motivo.

Tras botar la **bolsa con residuos**



Lavar y **desinfectar los tachos** con solución de lejía al 1%.



Lavarse las **manos** con agua y jabón por 20 segundos.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Consejos de **Prevención** en Casa

## ¿Cómo puedo prevenir **EL CONTAGIO?**



### Si sales de casa

Para la limpieza debe usarse **1 tapita de lejía + 5 tapitas de agua**, ponerlas sobre una bandeja y **desinfectar las suelas de los zapatos** antes de entrar a tu casa. Si es posible deja todo en la entrada.

### Limpeza de superficies

Limpa **diariamente todas las superficies de contacto frecuente**: picaportes, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos y teclados.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

## ¿Cómo puedo prevenir **EL CONTAGIO?**



### Lavado de vajilla

La vajilla debe **lavarse con agua caliente y jabón**. Si hay alguien enfermo en casa conviene que cuente con **su propio set de utensilios**.

### Lavado de ropa

La ropa se puede **lavar por separado si saliste a la calle con detergente y en agua caliente**. Deja que se seque completamente.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

Somos **oh!**



# 4.- Comunicación Interna & Engagement

# LinkedIn oh!



**CONECTAD oh! S**

Familia **oh!**, es momento de unirnos, protegernos  
y proteger a tod@s l@s peruan@s.

Financiera Oh!  
Banca · 20.687 seguidores

Lema: añade una breve descripción o frase con gancho sobre tu página

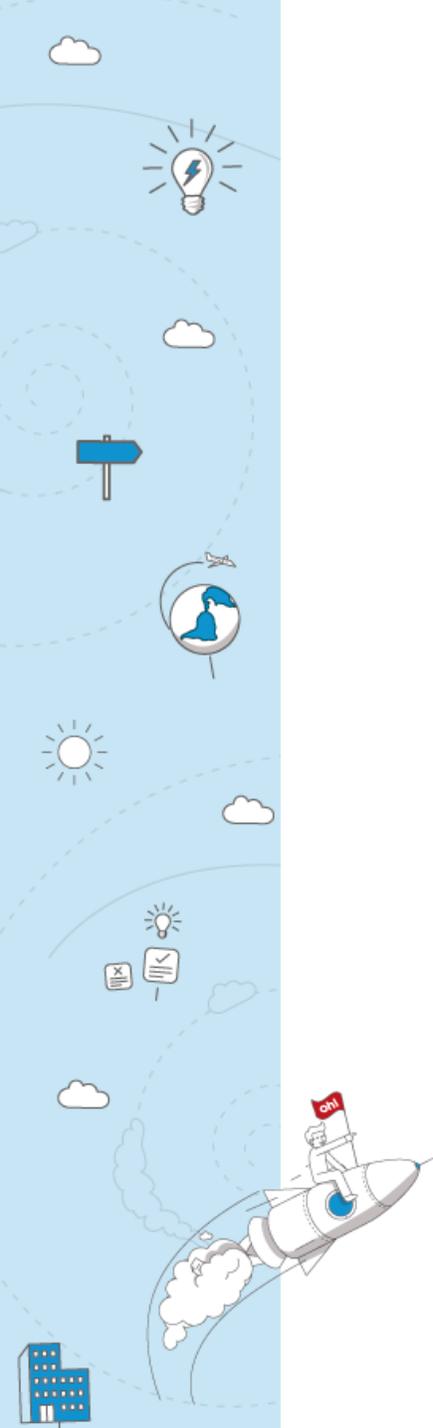
+ Seguir    Visitar sitio web

Somos **oh!**

# Facebook oh!

The screenshot shows the Facebook interface for a group named 'CONECTADOHS'. The top navigation bar includes the Facebook logo, the group name, a search bar, and navigation links for 'Inicio', 'Buscar amigos', and 'Crear'. The group's cover photo features the text 'CONECTAD oh! S' and the slogan 'Familia oh!, es momento de unirnos, protegernos y proteger a tod@s l@s peruan@s.' The left sidebar lists group management options such as 'Información', 'Conversación', 'Comunicados', 'Miembros', 'Eventos', 'Videos', 'Fotos', 'Archivos', 'Estadísticas del grupo', 'Recibir asistencia de Fac...', 'Video en grupo', 'Moderar grupo', and 'Calidad del grupo'. The main content area shows a post creation section with options for 'Publicación', 'Foto/video', 'Video en vivo', and 'Más'. A notification at the bottom states '4 personas quieren unirse a este grupo'. The right sidebar includes an 'INVITAR A MIEMBROS' section with a search bar, a 'MIEMBROS' section showing 961 members, and a 'DESCRIPCIÓN' section with a link to 'Agregar una descripción'.

Somos oh!



# News APP GDH Somos oh!

Somos oh!

# Calendario de Comunicados

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

7 DE ABRIL

¡Te invitamos a participar de las **actividades virtuales!**



Días: **Lunes/ Miércoles/ Viernes**  
Actividad: **Ejercicios Funcionales**



Días: **Martes/ Jueves/ Sábado**  
Actividad: **Clases de Baile**

Pensando en tu organización, las **actividades tendrán 2 horarios en el día:**



**Turno Mañana:**  
**08:00 - 08:40**

Link Turno Mañana - Unirse a la reunión  
Zoom: <https://zoom.us/j/336649368>  
ID de reunión: **336 649 368**



**Turno Tarde:**  
**05:00 - 05:40**

Link Turno Tarde - Unirse a la reunión  
Zoom: <https://zoom.us/j/236715581>  
ID de reunión: **236 715 581**

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

**Somos oh!**

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

7 DE ABRIL

¡Recuerda siempre poner **tu salud primero!**

Hoy más que nunca **estemos agradecid@s por todo el esfuerzo** quedándonos en casa.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

**¡Cada gota de agua,  
es una gota de vida!**

22 de Marzo, Día Mundial del Agua



**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Comunicados oh!

## Pasos para identificar noticias falsas



### Considera la fuente

Busca la **fuentes original**, **valora el sitio web**, su dominio y si su dirección inicia con un protocolo http.

### Lee más allá de los titulares

Si lo que **lees es demasiado malo no tiene sentido**, probablemente no sea cierto.

### Toma en cuenta el autor

Haz una **búsqueda rápida en Google**. Esto te ayudará a identificar si el autor es real y creíble.

### Revisa fuentes y citas

Comprueba **si tiene links a sitios legítimos**, con autores confiables.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## Pasos para identificar noticias falsas



- 01 Revisa la fecha**  
Algunas **noticias podrían ser de eventos pasados** y ahora se quieren hacer pasar como actuales.
- 02 Revisa si no es una broma**  
Verifica **la fuente y el autor/a** para identificar si se trata de una sátira.
- 03 Toma en cuenta tus propias creencias y prejuicios**  
Existen sesgos propios que **influyen en que pienses** que una noticia es real o no.
- 04 Pregunta a los expert@s**  
Busca qué están **diciendo los expert@s** o fuentes oficiales sobre el tema.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Comunicados de D&I



**EL BULLYING**  
→ **SE ACABA** ←  
**¡AQUI!**

Más respeto hacia tod@s hace la diferencia.

Día internacional en contra del bullying LGBTQ+  
2do Miércoles de Abril

Somos **oh!**



Más que nunca cuidémonos un@s a otr@s **sin importar nuestras diferencias.**

21 de Marzo, Día internacional contra la eliminación de la discriminación racial.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Educación Financiera

## TIPS FINANCIEROS

Durante tiempo de Coronavirus



### Realiza un diagnóstico financiero

Para gestionar el dinero durante una crisis es necesario que **evalúes tu salud financiera**. Debes tener **claridad de cuáles son tus números reales**.

Cuánto **dinero cuentas hasta fin de mes**, cuáles son tus **deudas a la fecha**, cuánto te falta para pagar una cuenta, entre otros. Así podrás atender cualquier situación que en otro contexto no hubiese.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

## TIPS FINANCIEROS

Durante tiempo de Coronavirus



### Cuida tus inversiones

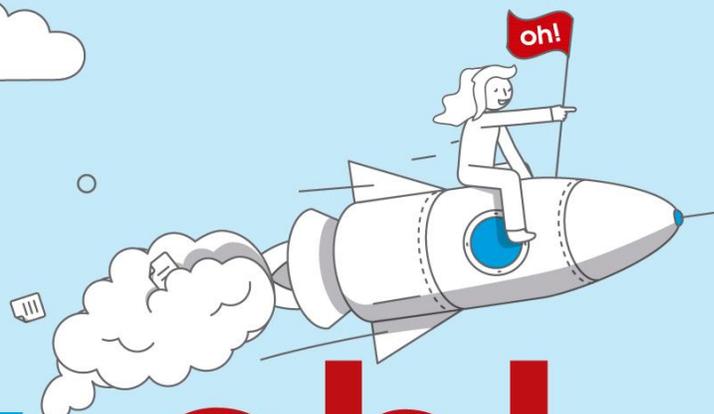
Si tienes **inversiones financieras debes evaluarlas pues podrían verse afectadas**.

Por ejemplo, se podrían invertir en fondos conservadores, como el depósito a plazo fijo **oh!**, éstos suelen mantener su crecimiento en estas situaciones.

En cuanto a los **fondos mutuos** de perfiles agresivos, **podrían verse afectados pues están más expuestos a inversiones en bolsa**. Recuerda que este último tipo de inversiones debe evaluarse a largo plazo.

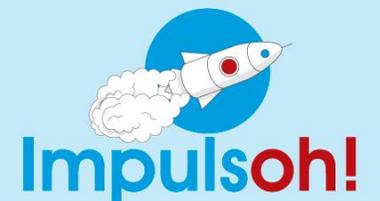
#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

**Somos oh!**



# Cultura oh!

Estamos **tod@s** **junt@s** en esto!





# 5.- Bienestar & Salud Ocupacional

# Comunicados Informativos COVID-19

## Todo lo debes conocer acerca de como se propaga el **CORONAVIRUS**

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-2019) es una **afección respiratoria** que se puede propagar de persona a persona.

El virus se esparce cuando las **gotas de la saliva** entran en contacto con tus:

- Ojos
- Boca
- Nariz



PERSONA ENFERMA PERSONA SANA

**¡ALERTA!**

La saliva de una persona enferma puede entrar en contacto y **contagiar objetos y superficies.**



Dispositivos digitales



Botones ascensor



Tazas y cubiertos



Perilla de puerta

Mouse

Plumas y lapiceros



Barandilla escalera

Pañuelo de papel

Manos

Las personas infectadas presentan **enfermedades respiratorias** de leve a grave con los siguientes síntomas:



■ Fiebre y tos

■ Dificultad para respirar.

Si sospechas que tienes el virus no dudes en acudir a un centro médico o llamar a la línea 113 del Minsa.

**Somos oh!**

## Protégete del **CORONAVIRUS**

¿Retornas al país o **estás próximo a viajar?**  
Sigue estas recomendaciones:



■ **Lávate las manos** frecuentemente, con agua y jabón, mínimo por 20 segundos.



■ **Lávate las manos antes de tocarte** los ojos, nariz o boca.



■ **Cúbrete la nariz y boca con el antebrazo** o pañuelo desechable, al estornudar o toser.



■ **Evita el contacto directo con personas** con problemas respiratorios.



**Si durante tu viaje o a tu retorno presentas:**

Fiebre, escalofríos, tos, estornudos, dolor de garganta, malestar intenso, respiración rápida no te auto medicues.

Si sospechas que tienes el virus no dudes en acudir a un centro médico o llamar a la línea 113 del Minsa.

**Somos oh!**

## Todo lo debes conocer acerca de como protegerte del **CORONAVIRUS**

Hay **medidas preventivas y cotidianas** para ayudar a **prevenir la propagación** del virus. Estas incluyen las siguientes:

**#1 Mantén tu distancia**  
De **2 a 5 metros** para evitar contacto con las gotas de la saliva.

**#2 Usa cubre bocas**  
Usa mascarilla cuando estés **cerca de otras personas**, esto evita poner en riesgo a los demás.

**#3 Evita las multitudes**  
Debido a que no sabes **quién puede estar contagiado** y no siempre se presentan síntomas en los infectados.

**#4 Cúbrete al estornudar**  
Cúbrete la nariz y boca con un pañuelo al estornudar y después deséchalo.

**#5 No debes compartir tus objetos personales**  
Evita compartir artículos de uso personal y después de usarlos debes lavarlos o desinfectarlos.

**#6 Quédate en casa si estas enfermo**  
Debes restringir las actividades **fuera de casa**, excepto para conseguir atención médica.

**24 hrs**  
Los virus pueden **durar hasta 24 horas** en objetos, lavarlos con jabón es la única forma de eliminarlos.

Si sospechas que tienes el virus no dudes en acudir a un centro médico o llamar a la línea 113 del Minsa.

**Somos oh!**

## ¿Cuánto puede durar el **COVID-19** en el entorno?

**3 horas** después de toser.

**24 horas** sobre cartón.

**De 2 a 3 días** sobre plástico y acero inoxidable.



El virus **llega a estas y otras superficies** cuando personas infectadas tosen o estornudan.

■ Ya sea **directo** sobre ellas o al **cubrirse con la mano** y después tocarlas.



Por eso es muy importante cubrirse con la parte del **codo al toser o estornudar**. Así como **lavarse las manos de manera frecuente** y no tocarse ojos, boca y nariz.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Comunicados Síntomas COVID-19



**¡Conoce los síntomas del Coronavirus!**

Los pacientes con **COVID-19** presentan síntomas que pueden variar de **leves a graves**.

SÍNTOMAS	Coronavirus Los síntomas varían de leves a severos
Nariz que moquea	Rara
Dolor de garganta	A veces
Diarrea	Rara
Dolores de cabeza	A veces
Falta de aliento	A veces

Si sospechas que tienes el virus no dudes en acudir a un centro médico o llamar a la línea **113 del Minsa**.

**Somos oh!**



**¡Conoce los síntomas del Coronavirus!**

Los pacientes con **COVID-19** presentan síntomas que pueden variar de **leves a graves**.

SÍNTOMAS	Coronavirus Los síntomas varían de leves a severos	Resfrío Inicio gradual de los síntomas	Gripe Inicio abrupto de síntomas
Fiebre	Común	Rara	Común
Fatiga	A veces	A veces	Común
Tos	Común (Generalmente seco)	Templada	Común (Generalmente seco)
Estornudo	No	Común	No
Dolor muscular	A veces	Común	Común

Si sospechas que tienes el virus no dudes en acudir a un centro médico o llamar a la línea **113 del Minsa**.

**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Revisiones de Estado de Salud

## ¡Nos preocupamos por tu bienestar!

En caso estés resfriad@ reporta a tu jefe directo y a el área de bienestar vía correo [cuidemonosmas@somosoh.pe](mailto:cuidemonosmas@somosoh.pe)

Estaremos atent@s a tu proceso y velaremos por tu salud.

¡Contamos contigo para evitar que este virus siga expandiendose!

**#YoMeQuedoEnCasa**

Somos **oh!**



## ¡Nos preocupamos por tu salud!

Queremos saber **más sobre tu condición de salud** y como tomar mejores medidas de protección **ante el COVID-19.**

¡Responde de manera sincera!

Somos **oh!**



-  *Indagación sobre estado de salud personal.*
-  *Mapeo de colaboradores con familiares en riesgo.*

Somos **oh!**

# Canales Oficiales de Consulta

**¡Haz tu triaje desde tu casa!**



Ahora podrás hacer **un triaje electrónico** que puede ayudarte a ti y a tu familia a definir qué hacer en casos de **sospecha de infección por COVID-19**.

**#PrevenirEstáEnNuestrasManos**

**Somos oh!**

**AHORA PODRÁS PREVENIR EL COVID-19**

**DESDE TU CELULAR**



El Gobierno pone a disposición de los ciudadanos la **APP "Perú en tus manos"**. Aquí podrás:

 Realizar una **autoevaluación** para evitar el riesgo de contagio.

 Conocer las **zonas de riesgo** con mayor frecuencia de casos.

 Compartir tu **ubicación** para recibir **acompañamiento** en caso estés contagiado.

Recuerda que el virus no se traslada solo, lo **trasladan las personas**.

**#PrevenirEstáEnNuestrasManos**  
**Somos oh!**

**Junt@s contra el CORONAVIRUS**

Conoce los **canales de atención** que **EsSalud** pone a tu disposición.

 **107** Línea de Especializada Junt@s Contra el Coronavirus.

 **(01) 411 8000**

La **reprogramación de citas** será una vez terminada la emergencia sanitaria.

**Opción 3** Informes administrativos.

**Opción 4** Consejería de salud.

**Opción 6** Línea dedicada contra la violencia hacia la mujer y violencia familiar.

**Opción 7** Consejería psicológica.

 **117**

**CRUEN** Centro Regulador de Urgencias y Emergencias Nacional.

**STAE** Sistema de Transporte Asistido de Emergencia.

 **(01) 350 0800**

Atención sobre seguros y prestaciones económicas

Contáctanos al E-mail [plataformasenlinea@essalud.gob.pe](mailto:plataformasenlinea@essalud.gob.pe)

**#PrevenirEstáEnNuestrasManos**  
**Somos oh!**



**Somos oh!**

# Mitos y Verdades COVID19

## Mitos y verdades del CORONAVIRUS

**MITO**  
El coronavirus fue fabricado por el hombre.

**REALIDAD**  
No es peligroso. No hay ningún virus que vaya aguantar tanto tiempo vivo en la superficie de un paquete desde que lo mandan de China hasta que lo recibimos.

**MITO**  
El virus puede transmitirse por correo.

**REALIDAD**  
No es peligroso. No hay ningún virus que vaya aguantar tanto tiempo vivo en la superficie de un paquete desde que lo mandan de China hasta que lo recibimos.

**MITO**  
Científicos tanto en China como en Occidente han rechazado ampliamente esta teoría. Probablemente se originó en los murciélagos y se transmitió a un organismo huésped intermedio antes de llegar a las personas.

**REALIDAD**  
El frío y la nieve pueden matar a este coronavirus.

**MITO**  
El frío no pueden matar al virus. La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en 36.5°C y 37°C. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matarlo.

**REALIDAD**

Somos oh!

## Mitos y verdades del CORONAVIRUS

**MITO**  
La picadura de mosquito lo transmite.

**REALIDAD**  
El COVID-19 no puede transmitirse a través de las picaduras de mosquitos, ya que hasta la fecha no hay evidencias que lo demuestren.

**MITO**  
Se necesita usar máscara quirúrgica.

**REALIDAD**  
Las personas que están sanas no necesitan usar máscaras quirúrgicas.

**MITO**  
La orina infantil puede protegernos.

**REALIDAD**  
La orina no mata a las bacterias. De hecho, la orina puede contener pequeñas cantidades de material bacteriano.

Somos oh!

## Mitos y verdades del CORONAVIRUS

**MITO**  
Si puedes aguantar la respiración por 10 segundos sin sentir malestar no tienes COVID-19.

**REALIDAD**  
Pacientes jóvenes pueden tener el virus y aguantar la respiración por 10 segundos o incluso más.

**MITO**  
El coronavirus vive en la garganta, así que si tomas líquidos calientes, puedes eliminarlo.

**REALIDAD**  
Puede que el virus entre por tu garganta, pero va directo a tus células. Ya dentro el líquido no podrá eliminarlo.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!

## Mitos y verdades del CORONAVIRUS

**MITO**  
Se pueden reutilizar las mascarillas, lavarlas o esterilizarlas.

**REALIDAD**  
No, la parte frontal suele ser la más contaminada. Se debe desechar y luego hay que lavarse las manos con agua y jabón.

**MITO**  
Rociar el cuerpo con alcohol o cloro puede matar al coronavirus.

**REALIDAD**  
No, no sirve para matar a los virus que ya han entrado en el organismo. Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar superficies, si se siguen recomendaciones.

**MITO**  
El virus puede viajar hasta ocho metros de distancia de una persona que tose o estornuda.

**REALIDAD**  
Cuando las personas infectadas tosen o estornudan, el virus es expulsado a través de unas gotículas que pueden llegar hasta un metro de distancia de esa persona.

Somos oh!

## Mitos y verdades del CORONAVIRUS

**MITO**  
Los animales de compañía pueden propagar el coronavirus.

**REALIDAD**  
No hay ninguna prueba que lo demuestre. Sin embargo, sigue siendo conveniente lavarse las manos con agua y jabón tras tocar a uno de estos animales.

**MITO**  
El COVID-19 se propaga a través de las gotículas que se generan cuando una persona infectada tose o estornuda, estas son muy pesadas para propagarse a grandes distancias.

**REALIDAD**  
El riesgo es muy bajo, ya que puede sobrevivir en una superficie solo durante unas horas.

**MITO**  
Puede propagarse a grandes distancias a través del aire.

**REALIDAD**  
El virus puede transmitirse a través de objetos, como monedas o billetes.

Somos oh!

## Mitos y verdades del CORONAVIRUS

**MITO**  
El gel antibacterial es tan efectivo eliminando el virus como lavarse las manos.

**REALIDAD**  
No todos los geles son efectivos, solo los que tienen al menos 60% de alcohol.

**MITO**  
El distanciamiento social es una exageración, seguro el virus no se transmite tanto.

**REALIDAD**  
El distanciamiento social es esencial para no colapsar el sistema de salud y que el impacto del virus sea menor.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!

# Correcto Uso de Mascarilla

## CUANDO SE DEBE USAR UNA MASCARILLA

El uso de la **mascarilla quirúrgica** es una de las medidas de higiene para **limitar la propagación** de enfermedades respiratorias.



La deben usar **personas enfermas.**



Su uso es válido para cualquier tipo de **infección respiratoria**, como los resfríos o influenza.



Sirve para evitar que las **gotículas de una persona infectada** sean expulsadas cuando hable o tosa.



Retiene entre un **90% y 95% de las partículas del paciente.**

Somos **oh!**

## CUANDO SE DEBE USAR UNA MASCARILLA

El uso del **respirador N95** es una de las medidas de higiene para **limitar la propagación** de enfermedades respiratorias.



Es de **uso obligatorio para profesionales de la salud** que tratan a pacientes con infecciones respiratorias o tuberculosis.



Impide que una **persona respire los microbios o virus** que se encuentran en el aire.



Los respiradores N95 deben ser **usadas por personas sanas.**



Filtran un **95% de las partículas en suspensión.**

Somos **oh!**



Somos **oh!**

# Tips de Higiene

## ¿Jabón o Gel?

Esa es la pregunta que mucha gente se está planteando con la **propagación del coronavirus covid-19**.

- 1 Utiliza desinfectante de manos cuando **no tengas disponible agua y jabón**.
- 2 Lavarse las manos con agua y jabón es la **mejor forma de deshacerte de gérmenes** en la mayoría de las situaciones.
- 3 Si el jabón y el agua no están disponibles, puedes **usar un desinfectante de manos basado en alcohol**, que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- 4 Puedes saber si **el desinfectante contiene al menos 60%** de alcohol mirando la etiqueta del producto.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**



## ¿Cómo quitarse los guantes?



01 Agarra la parte **exterior del guante** por la muñeca sin tocar tu piel.



02 Despega el guante de tu mano, **lirando de él de adentro hacia afuera**.



03 Sostén el **guante que acabas de quitarte** con la mano que aún tienes enguantada.



04 Despega el segundo guante **colocando los dedos** dentro de él a la altura de la muñeca.



05 **Desecha los guantes de forma segura**, sin reutilizarlos en ningún caso.



06 **Lávate las manos con agua y jabón** inmediatamente después de quitarte los guantes.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

## ¡Uso correcto de desinfectante!

Consejos para **el correcto uso de los desinfectantes para manos**.



01 Usa un desinfectante para manos que **contenga al menos 60% de alcohol**.



02 Coloca **suficiente producto en las manos** para que todas las superficies queden cubiertas.



03 **Frota las manos juntas hasta que se sientan secas**. Esto debe durar 20 segundos.



04 **No enjuagues, ni limpies el gel desinfectante** para manos antes de que esté seco.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**



Somos **oh!**

# Transporte Público



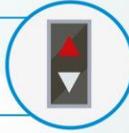
## Recomendaciones importantes si usas el tren eléctrico



**1** Respeta la **distancia social**, intenta alejarte a 1 metro de otras personas.

**2**

No toques las barandas ni botones con **manos descubiertas**, usa guantes.



**3** Quitate los **zapatos** y ubícalos cerca a la puerta al regresar a casa. No olvides **desinfectarlos** con lejía y agua.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**



## Recomendaciones importantes si usas el tren eléctrico



**1** Deja el bolso, cartera, mochila, llaves, etc. en **una caja en la entrada**.

**2**

Intenta no tocar nada con tus manos hasta **lavártelas con agua y jabón** por más de 20 segundos.



**3** Ventila el uniforme que utilizaste en el día y en la **medida de lo posible intenta lavarlo**.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**



## Recomendaciones importantes si usas el tren eléctrico



**1** Lávate bien todas las zonas expuestas: **manos hasta los codos, cara y cuello** antes de ducharte.

**2**

Recuerda **hacer una desinfección total**, el objetivo es disminuir el riesgo.



**3** No saques tu celular hasta que termine el viaje.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Prevención de **Violencia** en Cuarentena

Tenemos el compromiso de luchar  
contra cualquier tipo de violencia

Conoce cómo **evoluciona** la escalera de la violencia



El hogar debe ser un **espacio de protección** no de violencia.

**DENUNCIA:**  **Línea 100**

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

Tenemos el compromiso de luchar  
contra cualquier tipo de violencia

Durante los **17 días de cuarentena** se han registrado las siguientes cifras:

**27**

niñas **víctimas**  
de **violación**

**131**

niñ@s en necesidad  
de **protección**  
especial

**15**

niños **en las**  
**calles**

El hogar debe ser un  
**espacio de protección**  
no de violencia.

**DENUNCIA:**

 **Línea 100**



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Tips de Salud Mental

## Consejoh!s para: estar largos períodos en casa

### Mantente activ@ en casa

#### Videos

Existen videos y canales de ejercicios que puedes encontrar de acuerdo al nivel de actividad física que puedas realizar.



#### Equipo de hacer ejercicio

Utiliza el equipo que tengas en tu casa como máquinas para ejercicio cardiovascular, bandas, pesas libres o bola de ejercicio que promuevan movimiento.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!

## Consejoh!s para: estar largos períodos en casa

### Evita la sobreinformación

Te puede llevar a la ansiedad! Para cuidarnos, evitaremos estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus. Sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente.

El resto del día **hagamos actividades** que no estén relacionadas con este tema.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!

## Consejoh!s para: estar largos períodos en casa

### Haz una lista de tareas

Lo más importante es la **organización en la familia** para evitar frustraciones. Designa actividades para que cada miembro pueda colaborar en las tareas del hogar.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos

Somos oh!



## Consejoh!s para: estar largos períodos en casa



Afronta las cosas **positivamente**, ¡quedándonos en casa salvamos vidas!

Felicidad, es **tener a nuestros seres queridos con nosotr@s** y tener la posibilidad de cuidar!@s.

20 de Marzo, Día de la Felicidad.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!

## Consejoh!s para: estar largos períodos en casa

### Alimentación saludable



#### Eleva tu sistema inmunológico

Consumo alimentos de alto valor nutricional como frutas, vegetales, granos, huevos, carnes magras y cereales de grano entero.

#### Aléjate del refrigerador

Coloca tu comida cerca de tu área de trabajo, cocina el almuerzo la noche anterior y piensa antes de ir al refrigerador si es por hambre o por antojo.

#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!

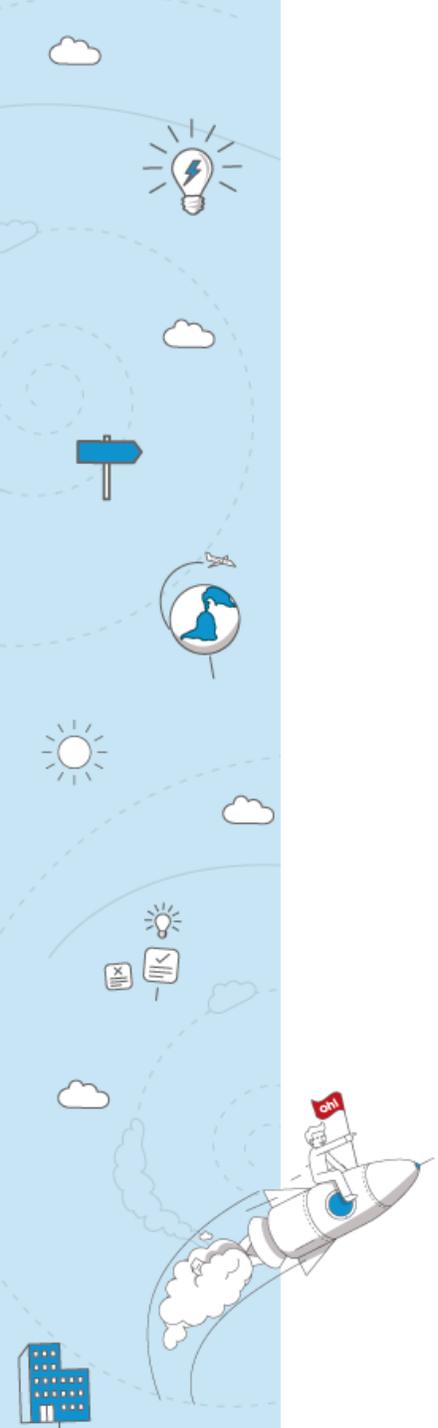
## Consejoh!s para: estar largos períodos en casa

**¡Seamos un equipo!** Vamos a pasar estos días junt@s de la mejor manera posible.

**Colabora y ayuda** a cada uno de los miembros de tu familia durante este difícil período.



#PrevenirEstáEnNuestrasManos  
Somos oh!



¿Qué hacer con los más peques de la Familia oh! en casa?

¡Juguemos con marionetas!



Volvamos el tiempo atrás y enseñémosle como nos divertían estos juegos.

Somos **oh!**

¿Qué hacer con los más peques de la Familia oh! en casa?

¡Veamos una película junt@s!



Volvamos el tiempo atrás enseñémosle nuestras películas favoritas cuando éramos niñ@s.

Somos **oh!**

¿Qué hacer con los más peques de la Familia oh! en casa?

¡Creemos animales con sombras!



Volvamos el tiempo atrás y enseñémosle como nos divertían estos juegos.

Somos **oh!**

¿Qué hacer con los más peques de la Familia oh! en casa?

¡Hagamos dibujos con vapor!

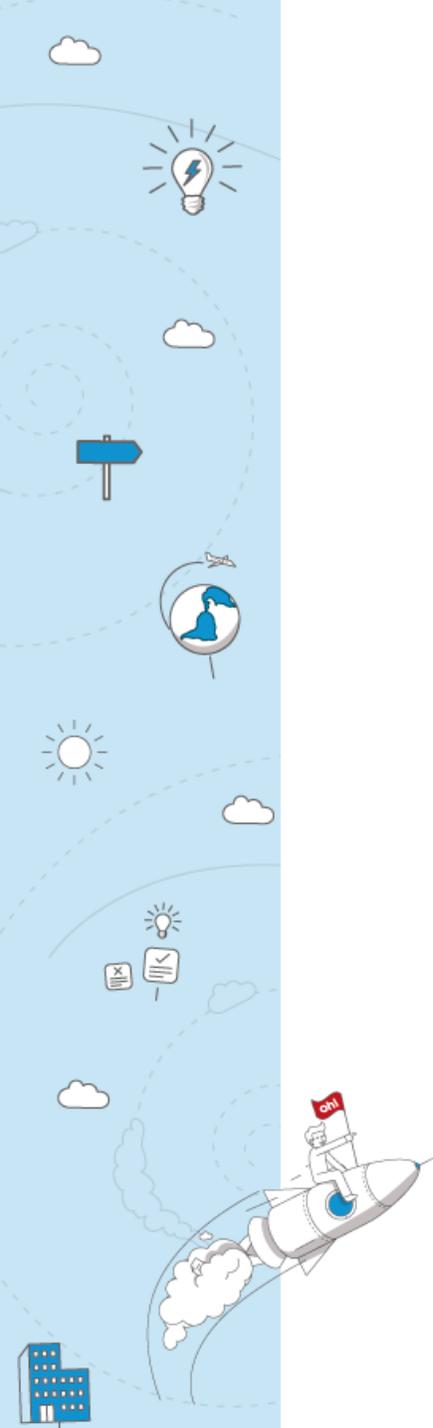


Volvamos el tiempo atrás y enseñémosle como nos divertían estos juegos.

Somos **oh!**

# Tips de Educación Familiar

Somos **oh!**

A background image of a clean, bright hospital hallway with white walls, blue accents, and a shiny floor. The hallway leads into the distance, with a door on the right and a cart on the left. The text is overlaid on this image.

# iNos sumamos a las donaciones!

Sabemos que muchas familias peruanas se están viendo afectadas y **la familia oh!** se suma a la noble causa de ayudar a quienes más lo necesitan.

Es por eso que estamos **recaudando un aporte de S/20.00** que se utilizará para la compra de artículos esenciales que serán entregados a **EsSalud**.

De sumarte a la causa este monto **será descontado por planilla en el mes de Abril 2020**.

**iContamos con todo tu apoyo!**

[Completa tus datos aquí !\[\]\(6fc807e4689b9a3fc846fc97f86cdb22\_img.jpg\)](#)

**Somos oh!**

# Donación EsSalud

Somos **oh!**

# Afiche en Baños

## ¿Como lavarse las manos correctamente?

Te explicamos paso a paso la **manera correcta de lavarse las manos** para evitar contagios e infecciones.

 El proceso debe durar de **40 a 60 segundos**.



01 Moja las manos con agua.



02 Aplica suficiente jabón para cubrir la superficie de las manos.



03 Frota las manos palma con palma.



04 Frota la palma derecha y el sobredorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa.



05 También palma con palma con los dedos entrelazados.



06 Restregar la parte superior de los dedos con la palma opuesta y con los dedos entrelazados.



07 Frota formando círculos el pulgar izquierdo con la palma derecha y viceversa.



08 Frotar formando círculos hacia con los dedos cruzados de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa.



09 Enjuagarse bien las manos con agua.



10 Secar bien las manos con toalla de un solo uso.



11 Usar una toalla para cerrar el caño.



12 Las manos ahora están limpias.

Si sospechas que tienes el virus no dudes en acudir a un **centro médico o llamar a la línea 113 del Minsa**.

Somos **oh!**

Somos **oh!**



# 6.- Capacitación & Desarrollo

# Gestión del Desempeño

Somos **oh!**



INICIAMOS NUESTRA  
EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO 2019

¡AHORA ES TURNO  
DE EVALUAR EL DESEMPEÑO  
DE TU EQUIPO! ➡

➡ TIENES PLAZO HASTA EL  
22 DE MARZO

RECUERDA:

SOLO PARTICIPAN L@S COLABORADORES QUE  
INGRESARON HASTA EL 30 DE SETIEMBRE DEL 2019

¿CONSULTAS?

GABRIELA.ARCE@SOMOSOH.PE ANEXO: 34779



click aquí  
para entrar al weconnect

REVISAS EL VIDEO ADJUNTO

# Feedback Virtual

## Antes de Feedback

La gran parte de la efectividad del feedback, está dada por **realizar una preparación consistente**, para ser capaces de **vernos como sujetos de aprendizaje**, más que evaluadores o enjuiciadores del otro.

### • Preparación

-  La reunión debe ser **pactada entre ambas partes**, así se prestará la atención necesaria.
-  **Informar el tema de la reunión**, así evitará la incertidumbre.
-  Tener en **mente acciones o momentos concretos**.
-  **Estar dispuesto a escuchar al colaborador**.
-  Evitar tener **posturas cerradas y responder las preguntas** del colaborador.
-  Saludo, **llamarlo por su nombre y agradecerle** por el tiempo brindado.
-  La sonrisa, **el contacto visual es importante** para que el colaborador se sienta en confianza.
-  Debes **hablar en primera persona**.

Somos **oh!**

## Feedback

### ¿Qué es el Feedback?

Es una herramienta de seguimiento que nos **permite intercambiar ideas, instrucciones, reconocimientos** en forma constante.



### Impacto del feedback

-  Despierta sentimientos de **perpetencia, confianza y seguridad**.
-  **Potencia los puntos fuertes** del individuo y sus contribuciones a la organización.
-  **Crea una relación** entre jefe y colaborador.
-  Ayuda al colaborador a **desprender hábitos improductivos o ineficaces**.

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Entrenamiento **OnLine!** & Engagement



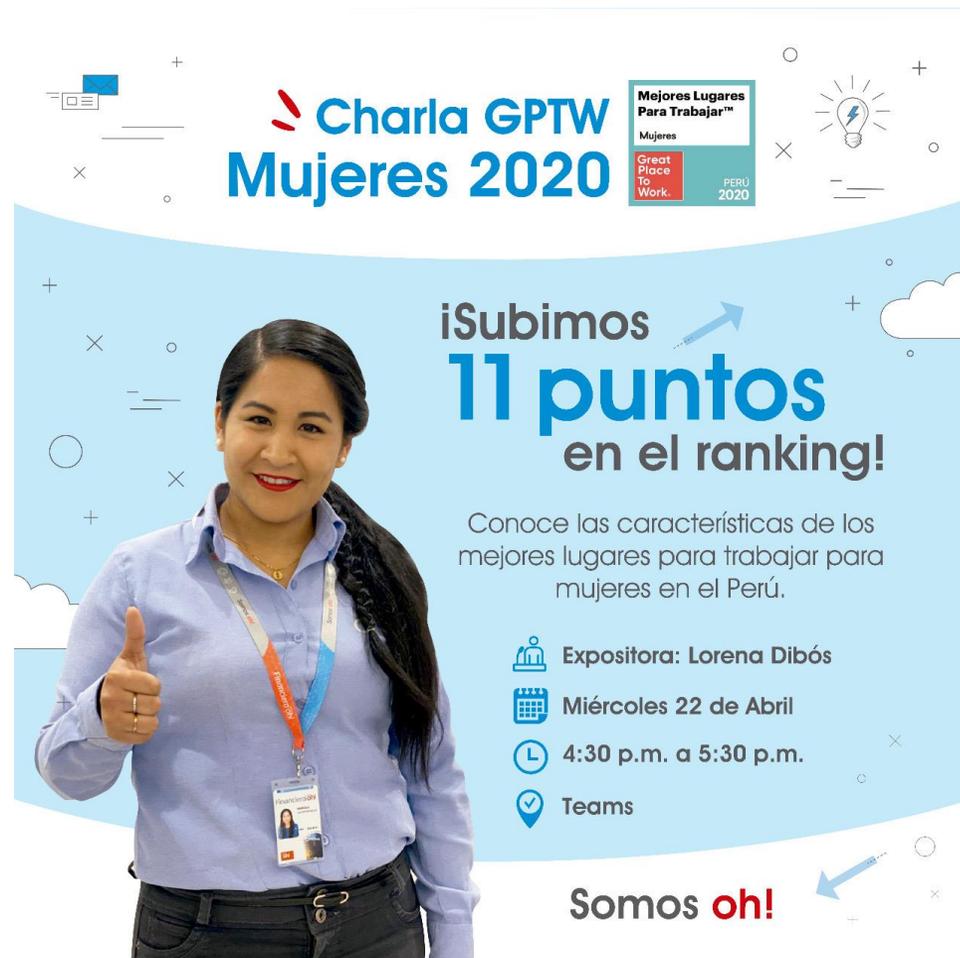
**Team: Comunidad  
#EnModoAgile**

¡Entérate todo sobre **Teams!**  
Participa de este meeting.

 **Miércoles 18 de Marzo**

 **5:00 p.m**

**¡Te esperamos!**  
**Somos oh!**



**Charla GPTW  
Mujeres 2020**

**Mejores Lugares Para Trabajar™  
Mujeres**  
Great Place To Work. PERU 2020

**¡Subimos  
11 puntos  
en el ranking!**

Conoce las características de los mejores lugares para trabajar para mujeres en el Perú.

-  Expositora: Lorena Dibós
-  Miércoles 22 de Abril
-  4:30 p.m. a 5:30 p.m.
-  Teams

**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Entrenamiento en D&I

## Aprende a vivir sin barreras y sin estereotipos

¡Participa de este taller de sororidad, junt@s podemos romper las barreras y los estereotipos sociales!  
**Unid@s somos más fuertes.**

Te invitamos a participar del Taller de Sororidad de manera online

- 📅 Martes 7 de Abril
- 🕒 10:00 a.m a 11:00 a.m
- 📍 Zoom

¡Te esperamos! **Unidas somos más fuertes**



## MES DE LA Mujer

### Panel Mujeres oh!

Te invitamos a ser parte de nuestro primer panel virtual con algunas de nuestras líderes mujeres **oh!**. Hablaremos sobre cómo desarrollarnos siendo líderes con nuestros equipoh!



Sofia Bueno  
Jefa de Infraestructura TI



Patricia Moreno  
Sub Gerenta de Tesorería



Vitaly Lira  
Gerenta Zonal de Financieras



Giovana Noain  
Sub Gerenta de Servicios Operativos

- 📅 Lunes 30 de Marzo
- 🕒 4:00 p.m.
- 📍 Teams

Somos **oh!**

Somos **oh!**

# Entrenamiento OnLine

## ¡Yo aprendo en casa!

El área de **Aprendizaje y Desarrollo** te brinda esta lista de Webinars, para puedas **aprender de manera online**.

Sigue **estos pasos** para acceder:

**1. Revisa el adjunto** donde encontrarás todos los temas.

**2. Elige el tema de tu interés e insíbete** en los links detallados.

**3. Luego de inscribirte en los Webinars no olvides registrar tus datos en la lista de inscripción.**

Click Aquí

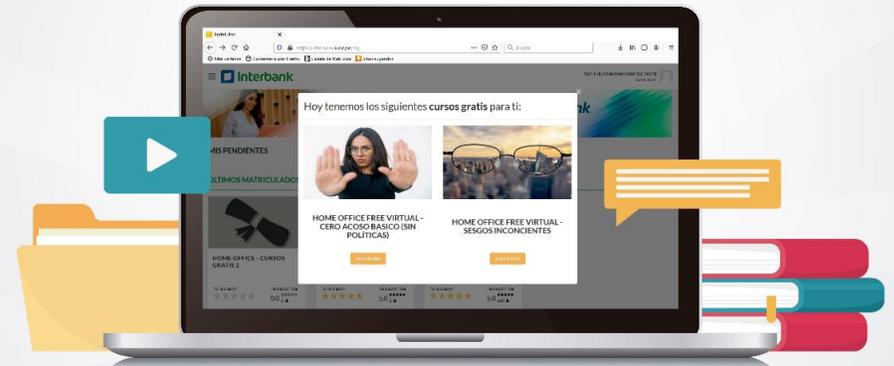
Cualquier consulta comunicate con:  
[katherine.santacruz@somosoh.pe](mailto:katherine.santacruz@somosoh.pe) 949089238

\***Recuerda:** Los webinars tienen cupos limitados y están sujetos a previa inscripción.

**Somos oh!**

## ¡Entrénate y aprende!

UCIC y el área de Aprendizaje y Desarrollo han habilitado para ti la oportunidad de **entrenarte de manera online**. Este beneficio estará activo **hasta el Miércoles 15 de Abril**.



Cualquier consulta comunicarte con:  
[katherine.santacruz@somosoh.pe](mailto:katherine.santacruz@somosoh.pe)  
949089238

Revisa el manual adjunto

**Somos oh!**

**Somos oh!**

# Cursos Regulatorios

## Cursos Regulatorios 2020

En **Financiera oh!** reiteramos el compromiso para promover acciones y políticas frente al hostigamiento sexual laboral, es por ello que te invitamos a participar del curso regulatorio desde el **Lunes 9 hasta el 23 de Marzo.**

 **Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual Laboral.**

Recuerda que debes de ingresar a nuestra plataforma **Weconnect**, utilizando tu usuario y contraseña. **(No olvides revisar el manual adjunto)**

 Ten en cuenta que nuestros **cursos regulatorios son de carácter obligatorio**, según lo establecido por nuestras normas internas y las disposiciones de la SBS. Solo participaran los colaboradores que hayan ingresado hasta el **29/02/2020**

¡CONTAMOS **CONTIGO!**

En caso de consulta o duda comunicarte con  
✉ katherine.santacruz@somosoh.pe  
☎ 949089238

**Somos oh!**

## Cursos Regulatorios 2020

En **Financiera oh!** reiteramos el compromiso para promover acciones y políticas ante cualquier acto de discriminación, es por ello que te invitamos a participar del curso regulatorio desde el **Miércoles 8 al 16 de Abril.**

 **Discriminación en el Consumo**

Recuerda que debes de ingresar a nuestra plataforma **Weconnect**, utilizando tu usuario y contraseña. **(No olvides revisar el manual adjunto)**

 Ten en cuenta que nuestros **cursos regulatorios son de carácter obligatorio**, según lo establecido por nuestras normas internas y las disposiciones de la SBS. Solo participaran los colaboradores que hayan ingresado hasta el **31/03/2020**

¡CONTAMOS **CONTIGO!**

En caso de consulta o duda comunicarte con  
✉ katherine.santacruz@somosoh.pe  
☎ 949089238

**Somos oh!**

## Cursos Regulatorios SST

En **Financiera oh!** promovemos una cultura de prevención para tu Seguridad y Salud en el Trabajo; por ello, te invitamos a participar de los **Cursos Regulatorios SST** desde el **Miércoles 25 hasta el martes 31 de marzo.**

 **Prevención de riesgo psicosocial, hostigamiento y manejo del estrés**

 **Prevención de accidentes dentro y fuera de la oficina.**

 **IPER (Identificación de Peligros, Evaluación de Riesgos y Control)**

 **Ergonomía**

[Haz click aquí](#)

Recuerda que debes ingresar a nuestra plataforma Campus oh! (UCIC) por **GOOGLE CHROME**, en usuario y contraseña ingresar tu número de DNI.

 Recuerda que **nuestros cursos virtuales son de carácter obligatorio** según lo establecido por nuestras normas internas y las disposiciones de la SBS. Solo participan colaboradores que hayan ingresado hasta el **15/03/2020**

¡CONTAMOS **CONTIGO!**

Cualquier consulta o duda, por favor escribir a  
Betzabe.gallegos@somosoh.pe o a Kevin.alcantara@somosoh.pe

**Somos oh!**

**Somos oh!**



# Conclusiones & Lecciones Aprendidas

# Conclusiones & Lecciones Aprendidas

- ☀️ La cultura trasciende el espacio físico.
- ☀️ Mantener en alto el sentido de pertenencia y orgullo.
- ☀️ Comunicar constantemente por diferentes canales, mantenerlos a todos actualizados siempre.
- ☀️ Trabajo en equipo para la correcta toma de decisiones. Ejecución rápida y eficiente.
- ☀️ Flexibilidad y adaptación.
- ☀️ Validaciones de fuentes confiables.
- ☀️ Home Office con reglas claras funciona y los rituales NWoW aportan mucha estructura a este trabajo.
- ☀️ Transmitir calma y tranquilidad, dar soporte en temas de salud y bienestar.

***Estamos tod@s junt@s en esto!***

**Somos oh!**



Somos **oh!**

