



PREVENIR ES CUIDARNOS Coronavirus (COVID-19)



ANEXO 1

Materiales comunicacionales de nuestra campaña

06 de febrero de 2020 a la fecha.

NUESTRA ESTRATEGIA DE COMUNICACIONES

3 Principales focos de acción



1
**PREVENCIÓN
y CUIDADO**

#PrevenirEsCuidarnos

- ✓ Comunicados
- ✓ Protocolos internos
- ✓ Charlas informativas
- ✓ Principales recomendaciones
- ✓ Medidas de autocuidado e higiene
- ✓ Prevención de Riesgos y Seguridad



2
**BIENESTAR
FÍSICO Y
EMOCIONAL**

#NuestrasPersonasPrimero

- ✓ Apoyo emocional psicólogos internos
- ✓ Videos recomendaciones bienestar
- ✓ Programa de Atención al Colaborador
- ✓ Webinars bienestar emocional
- ✓ Gimnasia de pausa
- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Postura correcta y medidas de cuidado



3
TELETRABAJO

#TrabajemosEnLínea

- ✓ Lineamientos líderes
- ✓ Recomendaciones Colaboradores
- ✓ Refuerzo herramientas Office 365
- ✓ Lanzamiento y uso de Teams
- ✓ Bienestar emocional y mental en casa
- ✓ Webinars herramientas digitales y tendencias

#PrevenirEsCuidarnos

1) COMUNICACIONES

PREVENCIÓN Y CUIDADO

Comunicados



Asunto: Comunicado ante Coronavirus (COVID-19)
Lugar y Fecha: Santiago, 03 de marzo de 2020

Estimados Líderes,

Como es de público conocimiento, el Coronavirus (COVID-19) originado en China se ha expandido a distintos países. Como Compañía el foco siempre ha sido el bienestar de nuestros colaboradores y clientes. La información que tenemos hasta el momento es que los equipos se encuentran sin casos de contagio.

Como Compañía establecimos un comité que se encuentra monitoreando la evolución de esta situación para resguardar la salud de nuestros equipos en tiendas, locales, centros de distribución y centros comerciales y, así seguir entregando una experiencia única, sostenible y con estándares inigualables de calidad en productos y servicio a clientes.

En Cencosud estamos trabajando en: **1) reforzar acciones preventivas** (aumento de dispensadores alcohol gel), **2) desplegar comunicaciones internas** (audio tips, charlas informativas, videos en Campus e Instructivos en baños, salas de reuniones y accesos a oficinas y salas) con información relevante que refuerza prácticas de autocuidado en la higiene y salud para reducir propagación de este virus en nuestros lugares de trabajo y hogares **3) suspensión temporal de viajes comerciales a China** y a países con casos confirmados de Coronavirus (COVID-19) **4) aquellos colaboradores que hayan viajado a países con casos confirmados de este virus** pueden reintegrarse a trabajar normalmente. Si voluntariamente optan por realizarse examen del virus, daremos las facilidades de tiempo. Les pedimos conversar con las personas de sus equipos en esta situación y estar atentos por si presentan síntomas.

Les recordamos la importancia del autocuidado en la higiene siguiendo los protocolos establecidos para cuidar la salud de colaboradores y clientes.

Saludos,

Jorge Álvarez
Gerente RRHH
Cencosud Chile

Acciones Preventivas (Líderes Chile) 03/03



COMUNICADO

Estimados colaboradores de los 5 países en los que estamos presentes, Chile, Argentina, Perú, Brasil y Colombia.

Para evitar que en las tardes lleguen tan tarde a sus hogares, y para cuidar su salud y la de nuestros clientes, a contar de mañana lunes 16 de marzo 2020, todos nuestros locales cerrarán a las 20 horas inclusive nuestros Shopping Centers, Easy, Paris y Supermercados.

Además solicitamos a todos nuestros colaboradores que tengan 60 años o más, que a contar de mañana lunes 16 de marzo 2020 no se presenten al trabajo, por 14 días hasta el domingo 29 de marzo 2020, respetando la empresa en los 5 países sus remuneraciones.

Cencosud debe colaborar con las autoridades y proteger la salud de nuestros Colaboradores y clientes en este momento tan difícil con las amenazas del COVID-19.

Muchas gracias a todos ustedes y a nuestros clientes por la colaboración y apoyo que siempre hemos tenido.

Matías Videla
CEO Cencosud S.A.

Horario cierre locales y medidas Adultos Mayores 16/03



COMUNICADO

Estimados colaboradores de los 5 países en los que estamos presentes, Chile, Argentina, Perú, Brasil y Colombia.

A contar de este momento las Oficinas Centrales de los 5 países están cerradas hasta el domingo 22 de marzo, inclusive el personal de estas oficinas, a partir de ahora, debe trabajar desde su casa.

Trabajaremos a distancia desde nuestras casas con las herramientas que contamos en cada país. Cada jefe coordinará cómo trabajaremos durante este periodo.

Muchas gracias a todos ustedes por la colaboración y apoyo que siempre hemos tenido.

Matías Videla
CEO Cencosud S.A.

Cierre Of. Centrales e inicio teletrabajo 16/03



COMUNICADO

Estimados colaboradores en Chile,

En Cencosud estamos siguiendo todas las instrucciones de la autoridad sanitaria y, gracias a nuestros equipos, preparados para cumplir con nuestro compromiso y obligación de abastecer a nuestras comunidades siguiendo estrictos protocolos de seguridad e higiene en locales y tiendas para proteger la salud de colaboradores, clientes y proveedores.

En consideración a la declaración presidencial del Estado de Catástrofe y en acuerdo con el Gobierno, a contar de hoy jueves 19 de marzo 2020 nuestros centros comerciales no abrirán al público general, a excepción de supermercados Jumbos y Santa Isabel, tiendas Easy, además de centros médicos, laboratorios clínicos, farmacias, servicios de pago y recaudación que se encuentren en su interior. Nuestras tiendas Paris, Johnson y Eurofashion permanecerán cerradas. Esta decisión se mantendrá hasta que existan condiciones adecuadas de funcionamiento que aseguren la integridad de todos nuestros colaboradores, locatarios y clientes, lo que se evaluará periódicamente.

Los horarios de atención de nuestros supermercados y tiendas Easy serán comunicados en sus respectivos sitios web y canales internos. Estarán sujetos a modificación en caso de que la autoridad de salud lo requiera.

Adicionalmente, hemos reforzado nuestros negocios digitales Jumbo.cl, Easy.cl y Paris.cl para que las personas puedan abastecerse por los canales que siempre lo han hecho.

Invitamos a nuestros equipos en la Operación a coordinarse con sus líderes y apoyarse en sus referentes de RRHH. Asimismo, les extendemos nuestro saludo y agradecimiento por el compromiso que siempre han brindado a Cencosud, nuestro segundo hogar.

Seguiremos monitoreando esta situación "minuto a minuto" y los mantendremos informados en caso de nuevas definiciones.

Saludos,

Matías Videla
CEO Cencosud S.A.

Cierre Centros Comerciales Chile 19/03



COMUNICADO

Estimados colaboradores de Oficinas Centrales en los 5 Países,

Les comunicamos que **nuestras oficinas continuarán cerradas hasta el domingo 29 de marzo 2020**. Les pedimos coordinarse con sus jefaturas y equipos para seguir cumpliendo su trabajo desde casa, utilizando las múltiples herramientas digitales disponibles en Cencosud.

Agradecemos el compromiso de todos los Colaboradores de Cencosud que se encuentran trabajando para abastecer a las familias de los países donde operamos.

Saludos,

Matías Videla

CEO Cencosud S.A.

Extensión cierre Of. Centrales y trabajo remoto 20/03



Asunto: Parking Abonados ALC, Costanera Center y Portal La Dehesa.
Lugar y Fecha: Santiago, 25 de marzo de 2020.

Estimados Colaboradores Abonados del Parking en ALC, Costanera Center y Portal La Dehesa,

En el marco del cierre de nuestras de oficinas por contingencia sanitaria Coronavirus (COVID-19), les informamos que realizaremos un descuento a su abono del mes de marzo correspondiente a 10 días hábiles.

En caso de dudas, por favor escribir a info.parking@cencosud.cl

Saludos cordiales,

Shopping Centers

Descuento abonados Parking Chile 25/03

Comunicación 1 + hipervínculo a MINSAL 06/02 (contexto e información principal)



Comunicaciones Internas

CORONAVIRUS, LO QUE TIENES QUE SABER

Información relevante

¿Qué es Coronavirus?

Son una familia de virus causantes de diferentes enfermedades, desde un resfriado común al síndrome respiratorio agudo severo. Su evolución ha sido:

- Organización Mundial de Salud (OMS) recibe primera alerta de virus en Wuhan, China. (31 Dic 2019)
- Se identifica el agente causante del brote "2019-nCoV", un nuevo tipo de coronavirus no identificado previamente en humanos. (08 Ene 2020)
- Se confirman primeros casos de contagio fuera de China. (13 Ene 2020)
- OMS declara emergencia internacional + de 23 países afectados y + de 400 personas fallecidas. (11 Feb 2020)

Principales Síntomas

- Tos y dificultad para respirar
- Fiebre alta (sobre 38°C)
- Síndrome respiratorio agudo grave

Recomendaciones según OMS

- Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón, al menos 20 segundos. Usa desinfectante a base de alcohol en caso que no sea posible lavarte las manos.
- Limpia superficies y objetos de forma frecuente.
- Evita el consumo de productos animales crudos o poco cocidos. Manipúlalos con cuidado evitando contaminación cruzada.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca con las manos sucias.
- Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con el codo o pañuelo desechable. Bota el pañuelo inmediatamente y lávate las manos.
- Evita el contacto directo con personas que presenten tos y fiebre, en especial si viajaron recientemente a China.
- Evita el contacto con animales vivos o muertos en mercados/ferias.

MÁS INFORMACIÓN AQUÍ

Si presentas alguno de los síntomas, acude al **Servicio de Urgencia más cercano** o contacta a **Salud Responde 600 360 7777**.

Referencia sitio de MINSAL Chile



Ministerio de Salud

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19

Ministerio de Salud | Salud Pública | Redes Asistenciales | Informamos | Temas de Salud | Protección de Salud

Inicio / Nuevo Coronavirus COVID-19 »

Busca en el sitio

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19

Me gusta 3,7 mil | Compartir | Twittear

Nuevo Coronavirus COVID-19

Mapa online casos COVID-19 a nivel mundial. *(Fuente: OMS)*

COVID-19 Situación

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19

Información Técnica

Casos confirmados de COVID-19 en Chile

Reporte de Situación OMS

Comunicación 2 + video 04/03 (contexto y medidas preventivas)

 Comunicaciones Internas

PREVENIR ES CUIDARNOS

Coronavirus (COVID-19):
Lo que tienes que saber

[Ver video](#)

-  Es una **variedad de la familia coronavirus** responsable de resfríos y otras infecciones respiratorias.
-  Se contagia a través de **pequeñas gotas de la nariz o boca al toser o estornudar**.
-  **Principales síntomas:** fiebre alta (sobre 38°C), tos seca y dificultad respiratoria.
-  El periodo de incubación puede llegar a **14 días**.
-  **Personas con mayor riesgo:** adultos mayores, pacientes inmunodeprimidos, crónicos o con cuadros respiratorios.
-  La **tasa de mortalidad es baja** (fuera de China 1.3%), **la diseminación de este virus es alta**.

*Fuente: Mutua de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Referencias video:

RECUERDA

Los síntomas:

-  Fiebre alta (sobre 38°C)
-  Tos seca
-  Dificultad respiratoria

3



Evita aglomeraciones en espacios sin ventilación

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Cencosud.
- **Canales:** Mail, Whatsapp, Facebook RRHH, Comunidad Campus, Pantallas TV y reuniones de equipo.

Comunicación 3 + video 05/03 (mitos y realidades de Coronavirus)

cencosud | Comunicaciones Internas

PREVENIR ES CUIDARNOS

Coronavirus (COVID-19): Mitos y Realidades

[Ver video](#)

Mucha información que circula, no necesariamente es real. **Infórmate solo en fuentes oficiales.**

Lavar tus manos frecuentemente **con agua y jabón (40-60 seg)** o **alcohol gel (20-30 seg)** es la mejor manera de reducir propagación de este virus.

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Referencias video:

1 **✓ REALIDAD**



Este virus solo puede propagarse hasta **1 metro de una persona que tose o estornuda.**

1 **MITO**



El Coronavirus puede propagarse hasta **8 metros de distancia** de una persona que **tose o estornuda**

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Cencosud.
- **Canales:** Mail, Whatsapp, Facebook RRHH, Comunidad Campus, Pantallas TV y reuniones de equipo.

Comunicación 4 + video 06/03 (correcto lavado de manos)

cencosud | Comunicaciones Internas



PREVENIR ES CUIDARNOS

Coronavirus (COVID-19):
Aprende a lavar tus manos correctamente

[Ver video](#) 

 Lavar tus manos frecuentemente **con agua y jabón (40-60 seg) o alcohol gel (20-30 seg)** es la mejor manera de reducir propagación de este virus.

*Fuente: Mutua de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Referencia video:



Sigue los mismos pasos del lavado con agua y jabón.

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Cencosud.
- **Canales:** Mail, Whatsapp, Facebook RRHH, Comunidad Campus, Pantallas TV y reuniones de equipo.

Comunicación 5 + video 09/03 (correcta forma de toser y estornudar)

cencosud | Comunicaciones Internas

PREVENIR ES CUIDARNOS



Coronavirus (COVID-19):
Aprende a toser y estornudar correctamente

 **Cubre tu boca y nariz con pañuelo desechable.** Bótalo inmediatamente en basurero cerrado.

 Si no tienes pañuelo desechable, **usa el pliegue de tu codo.** Nunca las manos.

Importante

 **Evita tocar tu rostro, sin haberte lavado las manos.** Las manos están en contacto con muchas superficies que pueden estar contaminadas. Aprende a lavártelas aquí:

[Ver video](#) 

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Referencia video:



- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Cencosud.
- **Canales:** Mail, Whatsapp, Facebook RRHH, Comunidad Campus, Pantallas TV y reuniones de equipo.

Comunicación 6 + video 10/03 (recordatorio síntomas y qué hacer en caso de contagio)

cencosud | Comunicaciones Internas

PREVENIR ES CUIDARNOS

Coronavirus (COVID-19):
Recuerda los principales síntomas

 **Fiebre alta** (sobre 38°C)  **Tos**  **Dificultad respiratoria**

✓ Si visitaste un país con brote de Coronavirus o estuviste en contacto con una persona enferma de Coronavirus, dirígete a tu **centro de salud** y **avisa a tu jefatura directa**.

24 ¿Dudas? Llama a **Salud Responde al 600 360 7777** (disponible 24 hrs).

Importante

! Lavar tus manos frecuentemente con **agua y jabón (40-60 seg)** o **alcohol gel (20-30 seg)** y **cubrir tu boca y nariz al toser y estornudar**, es la mejor manera de prevenir.

Ver video 

*Fuente: Mutua de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Referencia video:

7



Frota la punta de los dedos de cada mano en la palma de la mano opuesta haciendo movimiento de rotación.

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Cencosud.
- **Canales:** Mail, Whatsapp, Facebook RRHH, Comunidad Campus, Pantallas TV y reuniones de equipo.

Despliegue en Plataformas Internas – 04/03

Intranet Cencosud:

Home Chile
Ir a Argentina Perú

Usuario: _____ Contraseña: _____
Ingresar

Áreas Corp. y de Apoyo | Inmobiliaria | Mejoramiento del Hogar | Nuevos Negocios | Retail Financiero | Shopping | Supermercados | Tiendas por Dpto.

Buscar: _____

Home Intranet

(COVID-19) CORONAVIRUS INFORMATE

Portal Procesos Cencosud
Ingreso aquí

CÓDIGO DE ÉTICA

PORTAL MI CARRERA
#MiCarreraCencosud

CSO

rad

SUMÉRGETE EN CAMPUS CENCOSUD

PORTAL AUTOSERVICIO DE RRHH
Tu información a mano en todo momento!

Ultima noticia
BENEFICIO ESPECIAL SOAP Y PERMISO DE CIRCULACIÓN
25-02-2020

RECURSOS HUMANOS
¡OBTÉN 8.000 extra!

SOAP 2020

Comunidad online en Campus Cencosud:

cencosud | Comunicaciones Internas

PREVENIR ES CUIDARNOS

Prevenir es Cuidarnos

Principal | Temas | Miembros

Buscar dentro de la comunidad

Coronavirus (COVID-19):

Como es de público conocimiento, el Coronavirus (COVID-19) originado en China se ha expandido a distintos países. Como compañía hemos estado preocupados por el bienestar de nuestros colaboradores y clientes.

Seamos conscientes, hoy más que nunca, de la importancia de nuestro autocuidado en la higiene siguiendo los protocolos establecidos en cada bandera para cuidar la salud de todos.

LO QUE TIENES QUE SABER

SÍNTOMAS Y QUÉ HACER EN CASO DE PRESENTARLOS

6 MIEMBROS | Ver todo

Destacado

Tendencia

Comunicaciones para Operación – 04/03

Guía de Comunicación + Instructivo

cenosud Comunicaciones Internas

PREVENIR ES CUIDARNOS

Coronavirus (COVID-19):
Guía de Comunicación para reuniones de Equipo

En Cenosud estamos trabajando en **reforzar acciones preventivas sobre el Coronavirus (COVID-19) y desplegar comunicaciones internas** con información relevante que refuerza prácticas de autocuidado en la higiene y salud para reducir propagación de este virus en nuestros lugares de trabajo y hogares.

IMPORTANTE: Converse con tu equipo sobre esta tema **hasta el domingo 08 de marzo de 2020, considerando los distintos turnos.**

MENSAJES CENTRALES QUE DEBES COMUNICAR

- Información general sobre Coronavirus (COVID-19):**
 - Se contagia a través de pequeñas gotas de la nariz o boca al toser o estornudar.
 - El periodo de incubación puede llegar a 14 días.
 - Personas con mayor riesgo: adultos mayores, pacientes inmunodeprimidos, crónicos o con cuadros respiratorios.
 - La tasa de mortalidad es baja (fuera de China 1.3% versus otras enfermedades de la familia Coronavirus), siendo Síndrome Respiratorio Agudo Grave 10%, Síndrome Respiratorio por Coronavirus de Oriente Medio 20% a 40% o epidemias como Ébola 50%). La diseminación de este virus es alta.
- Principales síntomas:**
 - Fiebre alta (sobre 38°C).
 - Tos seca.
 - Dificultad respiratoria.

! En caso de presentarlos, se debe acudir al **Servicio de Urgencia más cercano y avisar a jefatura directa**. En caso de dudas, llamar a **Salud Responde al 600 360 7777** (disponible las 24 hrs).

- Muestra estos 3 videos con información relevante a tu equipo:

Ver video Medidas de Prevención:	Ver video Mitos y Realidades:	Ver video aprende a lavar tus manos correctamente:
QR	QR	QR

- Deja un espacio para consultas. Apóyate en el documento de **"Preguntas y Respuestas"**.
- Aquellas preguntas que pudieran no tener respuesta, canalízalas a través de los siguientes contactos:
 - Business Partner o Prevención de Riesgos** (contacta al referente de tu negocio/área).
 - Bienestar** (contacta a carolina.perezvaldeben@cenosud.cl).
 - Relaciones Institucionales** (contacta a marica.rabin@cenosud.cl).
 - Comunicaciones Internas** (contacta a melanie.fuchs@cenosud.cl).

Protocolo Líderes Operación

cenosud

Coronavirus (COVID-19):

Protocolo para Líderes Empresas del grupo Cenosud

- Que hacer frente a un(a) colaborador(a) que viajó recientemente a uno de los países con casos confirmados.
El(a) colaborador(a) puede reintegrarse a trabajar normalmente.

Si el(a) colaborador(a) comunica, voluntariamente, que prefiere trabajar desde su hogar para evaluar evolución de síntomas y/o hacerse el examen que descarte el virus, como Compañía debemos dar todas las facilidades.

En cualquiera de los casos, se sugiere estar atento por si presenta alguno de los principales síntomas: fiebre alta (sobre 38°C), tos frecuente e intensa y dificultad respiratoria.

Importante:
 - Para cualquier efecto se considera un trabajador activo.
 - Si es de Oficina Central envíe su computador y pídele que firme el "Anexo de Teletrabajo".
- Que hacer si un(a) colaborador(a) debe viajar por trabajo a un país/zona con casos confirmados de Coronavirus (destino final y/o escala).

Como Compañía hemos definido que se suspenden en un 100% los viajes a países/zonas con casos confirmados.
- Que hacer si un(a) colaborador(a) presenta síntomas.

Si un(a) colaborador(a) presenta fiebre alta (sobre 38°C), tos frecuente e intensa y dificultad respiratoria comuníquese que acuda a su Centro de Urgencia más cercano para ser diagnosticado.

Pídele que, en la medida de lo posible, te transmita el diagnóstico médico.

4. Que sucede si un(a) colaborador(a) es diagnosticado con el virus.

Se debe proceder como con cualquier otra licencia médica.

La jefatura directa de la persona debe avisarle a su jefe directo y/o a su referente de RRHH.

AudioTips Colaboradores Operación



Comunicaciones preventivas oficinas y locales – 05/03

Pendón accesos oficinas y tiendas



PREVENIR ES CUIDARNOS

Coronavirus (COVID-19)

Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón (40-60 seg) o alcohol gel (20-30 seg) es la mejor manera de reducir propagación de este virus.

Al toser o estornudar, cubre boca y nariz con pliegue del codo.

Para más información escanea este código QR:



Principales síntomas

Fiebre alta (sobre 38°C) | Tos | Dificultad respiratoria

Si tienes estos síntomas, dirígete a tu Servicio de Urgencia más cercano y avisa a tu jefatura directa.

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Cartel mesas salas de reunión



PREVENIR ES CUIDARNOS Coronavirus (COVID-19)

Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón (40-60 seg) o alcohol gel (20-30 seg).

Para más información escanea este código QR:

#comparte #difunde

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

PREVENIR ES CUIDARNOS Coronavirus (COVID-19)

Al toser o estornudar, cubre boca y nariz con pliegue del codo o pañuelo desechable. Nunca con tus manos.

Para más información escanea este código QR:

#comparte #difunde

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

PREVENIR ES CUIDARNOS Coronavirus (COVID-19)

Principales síntomas:
Fiebre alta (sobre 38°C) | Tos | Dificultad respiratoria

En caso de presentarlos, dirígete a tu Servicio de Urgencia más cercano y avisa a tu jefatura directa.

En caso de dudas, llama a Salud Responde al 600 360 7777 (disponible las 24 hrs).

#comparte #difunde

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Comunicaciones preventivas oficinas y locales – 05/03

Adhesivos correcto lavado de manos baños



PREVENIR ES CUIDARNOS



¡Lava tus manos correctamente! (40-60 seg)

- 

1. Moja tus manos con agua.
- 

2. Aplica jabón y frota tus palmas entre sí.
- 

3. Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos y viceversa.
- 

4. Frota tus palmas con los dedos entrelazados.
- 

5. Frota el dorso de tus dedos con la palma de tu mano opuesta, agarrándote los dedos.
- 

6. Frota con movimiento de rotación cada pulgar utilizando la mano opuesta.
- 

7. Frota la punta de tus dedos de cada mano en la palma de la mano opuesta haciendo movimiento de rotación.
- 

8. Enjuaga tus manos con agua.
- 

9. Sécalas con toalla desechable.
- 

10. Ocupa esta misma toalla para cerrar la llave.

*Fuente: Mutua de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Comunicaciones preventivas oficinas y locales - 05/03

Cartel para dispensador alcohol gel



The poster features the Cencosud logo at the top center. Below it, the text "PREVENIR ES CUIDARNOS" is displayed in large, bold, blue letters. Underneath the text is an illustration of two hands being washed with soap bubbles. The background is white with a blue curved border at the bottom.

¡Limpia tus manos correctamente!
(20-30 seg)

- ✓ Aplica alcohol gel en la palma de tu mano.
- ✓ Cubre con alcohol gel toda la superficie de tus manos y frótalas entre sí, incluso palmas y dedos.
- ✓ Cuando tus manos estén secas, ya están limpias.

*Fuente: Mutua de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Cartel para dispensador de agua



The poster features the Cencosud logo at the top center. Below it, the text "PREVENIR ES CUIDARNOS" is displayed in large, bold, blue letters. Underneath the text is an illustration of a water dispenser with a cup being filled. The background is white with a blue curved border at the bottom.

- ✓ No acercar recipiente donde bebes agua a boquilla del dispensador, esto aumenta riesgo de contagios.
- ✓ Lavar frecuentemente la taza, vaso o botella que utilices, especialmente el contorno por donde tomas agua.

*Fuente: Mutua de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Charlas preventivas Coronavirus Of. Central (Mutual de Seguridad)



cenosud | Comunicaciones Internas

CONVERSEMOS SOBRE CORONAVIRUS (COVID-19)

*CUPOS LIMITADOS

Porque sabemos que para prevenir hay que estar informad@s, una **especialista de la Mutual de Seguridad nos contará sobre el Coronavirus** y medidas preventivas para adoptar con nuestros Equipos de trabajo y familiares.

Elige solo una fecha en la ubicación donde trabajas:

Miércoles 04 y jueves 05 de marzo Cinemark Alto Las Condes	8:30 a 10:30 hrs.
Viernes 06 de marzo Cineplanet Costanera Center	
Lunes 09 de marzo Cineplanet Florida Center	9:00 a 11:00 hrs.

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)

* Si te inscribes, tu asistencia es obligatoria para no dejar a otra persona sin participar.

#PrevenirEsCuidarnos



cenosud | Comunicaciones Internas

CONVERSEMOS SOBRE CORONAVIRUS (COVID-19)

Expone especialista de Mutual de Seguridad.

¡Mañana jueves 05 de marzo te esperamos!

 **SALA 7**
Cinemark Alto Las Condes
8:30 a 10:00 hrs.

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)

*Cupos limitados

#PrevenirEsCuidarnos

Comunicación 7 - 13/03 (recomendaciones importantes)

cenosud | Comunicaciones Internas



Coronavirus (COVID-19): Recomendaciones importantes

-  Preferir el **uso de escaleras en lugar de ascensores.**
-  Evitar como saludo **besos, abrazos y apretones de mano.**
-  Reemplazar reuniones presenciales **por llamadas o videoconferencias.**
-  Lavado de manos frecuentemente con **agua y jabón (40-60 seg)** o **alcohol gel (20-30 seg).**
-  Limpiar superficie propia de trabajo con **toallas desinfectantes con cloro (al menos 3 veces al día).**
-  Al estornudar o toser, **cubrir boca y nariz con antebrazo.**
-  Al usar pañuelo desechable **eliminarlo inmediatamente y lavar manos.**
-  En dispensadores de agua, solo utilizar **vasos o tazas previamente lavadas.**

Si un colaborador presenta los síntomas (fiebre alta sobre 38°C, tos y dificultad respiratoria) o ha estado en contacto directo con alguna persona contagiada o bajo vigilancia activa de las autoridades sanitarias, debe asistir al médico inmediatamente e informar a su jefatura.

¿Dudas? Llama a **Salud Responde al 600 360 7777** (disponible 24 hrs).

-  Preferir el **uso de escaleras en lugar de ascensores.**
-  Evitar como saludo **besos, abrazos y apretones de mano.**
-  Reemplazar reuniones presenciales **por llamadas o videoconferencias.**
-  Lavado de manos frecuentemente con **agua y jabón (40-60 seg)** o **alcohol gel (20-30 seg).**
-  Limpiar superficie propia de trabajo con **toallas desinfectantes con cloro (al menos 3 veces al día).**
-  Al estornudar o toser, **cubrir boca y nariz con antebrazo.**
-  Al usar pañuelo desechable **eliminarlo inmediatamente y lavar manos.**
-  En dispensadores de agua, solo utilizar **vasos o tazas previamente lavadas.**

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Chile.
- **Canales:** Mail y Whatsapp.

Comunicación 8 + video 17/03 (Nueva forma de saludarnos)

cenosud | Comunicaciones Internas



**Coronavirus (COVID-19):
Cuidémonos
saludando distinto**

Evitemos saludar de beso en la mejilla, abrazo o apretón de manos. **Practiquemos estas nuevas formas.**

[Ver video](#)



#PrevenirEsCuidarnos

! Si **presentas los síntomas** (fiebre alta sobre 38°C, tos y dificultad respiratoria), **acude al médico inmediatamente e informa a tu jefatura.**

24 ¿Dudas? Llama a **Salud Responde al 600 360 7777** (disponible 24 hrs).

Referencia video:

Ahora saludamos sin:



Abrazos Besos en la mejilla Apretón de manos

▶ 🔊 0:11 / 0:47



Reproducir

▶ 🔊 0:31 / 0:47

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Chile.
- **Canales:** Mail, Whatsapp y Pantallas de TV.

Comunicación 9 + video 18/03 (Refuerzo lavado de manos)

czncosud | Comunicaciones Internas



Coronavirus (COVID-19):
Cuidémonos en equipo

 **Lavar tus manos con frecuencia con agua y jabón o alcohol gel es la mejor forma de prevenir. Recuerda hacerlo correctamente:**

[Ver video](#) 

#comparte 
con tu equipo y con quienes te relacionas

*Fuente: Mutual de Seguridad y Organización Mundial de la Salud.

Referencia video:



Sigue los mismos pasos del lavado con agua y jabón.

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Chile.
- **Canales:** Mail, Whatsapp y Pantallas TV.

Comunicación 10 + video 19/07 (Autocuidado y medias de higiene)

cerposud Comunicaciones Internas



Coronavirus (COVID-19):
AutoCuidado y medidas de higiene

Para prevenir el contagio de COVID-19 es fundamental el **compromiso de todos.**

✓ Adopta las **medidas de higiene y autocuidado** recomendadas para reducir la propagación de este virus y compártelas con tus seres queridos para cuidarnos mutuamente.

[Ver video](#)

*Fuente: Organización Mundial de la Salud y Ministerio de Salud Chile.

 Recuerda **lavar tus manos frecuentemente** con agua y jabón (40-60 seg) o alcohol gel (20-30 seg) y cubrir tu boca y nariz al toser y estornudar.

! Si **presentas los síntomas** (fiebre alta sobre 38°C, tos y dificultad respiratoria), **acude al médico inmediatamente e informa a tu jefatura.**

📞 ¿Dudas? Llama a **Salud Responde al 600 360 7777** (disponible 24 hrs).

Referencia video:

5



Evita el contacto con personas de grupo de mayor riesgo:

(Personas con diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cardiopatías, enfermedades neuromusculares, insuficiencia renal, insuficiencia hepática crónica, enfermedades autoinmunes, cáncer, tratamiento VHL, Inmunodeficiencia y mayores de 60 años)

0:43 / 1:28

- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Chile.
- **Canales:** Mail, Whatsapp y Pantallas TV.

Comunicación 11 – 24/03 (Apoyo picking Jumbo.cl)



En Cencosud estamos haciendo todo lo posible para que **ustedes, sus familias y nuestros clientes cuenten con alimentos para abastecer su hogar.**

Agradecemos el tremendo compromiso de nuestros **Colaboradores** que están trabajando en nuestros supermercados, tiendas, centros de distribución, plataformas digitales y vía remota.

Pero recurrimos a ustedes, porque la **familia de Jumbo nos necesita hoy más que nunca.**

✓ **¿Qué necesitamos?**

Tenemos gran cantidad de pedidos que deben ser despachados a familias en Chile. Por eso, **necesitamos voluntarios que armen y empaquen pedidos para el pickup de Jumbo.cl.**

Este trabajo lo estamos haciendo en locales Jumbo, **siguiendo los protocolos de seguridad e higiene instruidos por la autoridad sanitaria para proteger la salud de nuestros colaboradores.**

Tendremos 2 turnos:	
AM 8:00 a 13:00 hrs	PM 13:00 a 18 hrs.

Si quieres ser parte

INSCRÍBETE AQUÍ

Este apoyo será de gran ayuda para nuestra Compañía y para las personas que están esperando sus pedidos.

¡Contamos con su apoyo voluntario!

✉ ¿Dudas? Comunícate con miguel.cabezas@cencosud.cl y alonso.rodriguez@cencosud.cl

*Por favor no reenviar esta comunicación, dado que está siendo compartida únicamente a quienes corresponde.



En Cencosud estamos haciendo todo lo posible para que **ustedes, sus familias y nuestros clientes cuenten con alimentos para abastecer su hogar.**

Agradecemos el tremendo compromiso de nuestros **Colaboradores** que están trabajando en nuestros supermercados, tiendas, centros de distribución, plataformas digitales y vía remota.

Pero recurrimos a ustedes, porque la **familia de Jumbo nos necesita hoy más que nunca.**

✓ **¿Qué necesitamos?**

Tenemos gran cantidad de pedidos que deben ser despachados a familias en Chile. Por eso, **necesitamos voluntarios que armen y empaquen pedidos para el pickup de Jumbo.cl.**

Este trabajo lo estamos haciendo en locales Jumbo, **siguiendo los protocolos de seguridad e higiene instruidos por la autoridad sanitaria para proteger la salud de nuestros colaboradores.**

Tendremos 2 turnos:

AM 8:00 a 13:00 hrs

PM 13:00 a 18 hrs.

Si quieres ser parte

INSCRÍBETE AQUÍ

- **Público objetivo:** Colaboradores Of. Central Chile
- **Canales:** Mail y whatsapp

Comunicación 11 – 16/04 (Recordatorios Apoyo picking Jumbo.cl)

Comunicaciones Internas



#YoApoyo JUMBO.cl

Hoy más que nunca nuestro compromiso es trabajar para alimentar a las familias en Chile

Dada la demanda creciente en Jumbo.cl, queremos invitarte a **apoyar voluntariamente** el armado y empaque de los pedidos de nuestros clientes.

Súmate al equipo de quienes estamos ayudando a alimentar las familias en Chile, **ofrecemos incentivos en las siguientes modalidades:**

Turnos de:

3 DÍAS (lunes a miércoles o jueves a sábado) \$5.000 por día	5 DÍAS (lunes a viernes) \$6.000 por día
--	--

Horario de turnos

AM 08:00 a 13:30 hrs.	PM 13:30 a 19:00 hrs.
------------------------------	------------------------------

Nocturno

Lunes, Miércoles y Viernes 21:00 a 05:00 hrs.	Martes, Jueves y Sábado 21:00 a 05:00 hrs.
---	--

*Disponible sólo para algunos locales.

Si quieres ser parte **INSCRÍBETE AQUÍ**

Tienes plazo hasta **mañana miércoles 15 de abril.**

1 En caso de requerir permiso de desplazamiento, contacta a ApoyoTiendasChile@cencosud.cl

Hemos dispuesto estrictas medidas de **seguridad e higiene** para que nuestros equipos sigan trabajando en ambientes seguros y limpios.

¡Vamos familia Cencosud, contamos con su total compromiso!

* Por favor no reenviar esta comunicación, dado que está siendo compartida únicamente a quienes corresponde.

Hoy más que nunca nuestro compromiso es trabajar para alimentar a las familias en Chile

Dada la demanda creciente en Jumbo.cl, queremos invitarte a **apoyar voluntariamente** el armado y empaque de los pedidos de nuestros clientes.

Súmate al equipo de quienes estamos ayudando a alimentar las familias en Chile, **ofrecemos incentivos en las siguientes modalidades:**

Turnos de:

3 DÍAS (lunes a miércoles o jueves a sábado) \$5.000 por día	5 DÍAS (lunes a viernes) \$6.000 por día
--	--

Horario de turnos

AM 08:00 a 13:30 hrs.	PM 13:30 a 19:00 hrs.
------------------------------	------------------------------

Nocturno

Lunes, Miércoles y Viernes 21:00 a 05:00 hrs.	Martes, Jueves y Sábado 21:00 a 05:00 hrs.
---	--

* Disponible sólo para algunos locales.

Si quieres ser parte

INSCRÍBETE AQUÍ

Comunicación 12 + video 24/03 (lavado de manos correcto)

cencosud Comunicaciones Internas



Coronavirus (COVID-19):
¿Sabías que hay zonas de tus manos que podrías no estar lavando bien?

Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón (40-60 segundos) es una de las medidas más eficientes para evitar el contagio con COVID-19. De esta forma te cuidas tú y cuidas a tod@s.

 Aplica jabón y frota tus manos entre sí.

 Realiza el procedimiento correcto.

Para saber más sobre el correcto lavado de manos

[Ver video aquí](#)

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

 Solo si presentas tos, fiebre alta sobre 38°C y dificultad respiratoria, acude a tu centro de salud más cercano e informa tu jefatura.

 Si no presentas dificultad respiratoria, llama primero a Salud Responde para recibir orientación **600 360 7777** (disponible 24 hrs).

Referencia video:



- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Chile.
- **Canales:** Mail, Whatsapp y Pantallas TV.

Comunicación 15- 31/03 (Uso de mascarillas)

Comunicaciones Internas



#PREVENIRESCUIDARNOS

Mascarillas: Cuando usarla y cómo hacer una en casa

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) recomienda usarla si:

-  Vas a estar a **menos de un metro de distancia** de una persona enferma con COVID-19.
-  Viajas en **transporte público** y vas a **lugares donde haya más personas** como supermercados, bancos, u otros.
-  Tienes **tos o estornudos**.

*Mantente alerta a las instrucciones de tu comuna/región ya que pueden definir medidas de uso adicionales, como Las Condes que ordenó uso obligatorio de mascarilla en espacios públicos.

¿Cómo usarla?

-  Antes de ponértela, **lava tus manos con agua y jabón** o alcohol gel.
-  Debe cubrir tu **boca y nariz**.
-  **Evita tocarla** mientras la usas.
-  **Quitátela usando los elásticos**, sin tocar la parte delantera.

¿Qué hacer si no cuenta con mascarilla?
El MINSAL recomienda como alternativa el uso de mascarillas hechas con materiales domésticos.

[Ver tutorial aquí](#)

¡Recuerda! Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o alcohol gel.

#Comparte #Difunde

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) recomienda usarla si:

-  Vas a estar a **menos de un metro de distancia** de una persona enferma con COVID-19.
-  Viajas en **transporte público** y vas a **lugares donde haya más personas** como supermercados, bancos, u otros.
-  Tienes **tos o estornudos**.

*Mantente alerta a las instrucciones de tu comuna/región ya que pueden definir medidas de uso adicionales, como Las Condes que ordenó uso obligatorio de mascarilla en espacios públicos.

¿Cómo usarla?

-  Antes de ponértela, **lava tus manos con agua y jabón** o alcohol gel.
-  Debe cubrir tu **boca y nariz**.
-  **Evita tocarla** mientras la usas.
-  **Quitátela usando los elásticos**, sin tocar la parte delantera.

Referencia video:



- **Público objetivo:** Todos los colaboradores Chile.
- **Canales:** Mail, Whatsapp y Pantallas TV.

Comunicación 17 + adjunto 14/04 (¿Crees estar enferm@?)

Salud Chile Comunicaciones Interiores



Coronavirus (COVID-19):
¿Crees estar enferm@?

Según últimos reportes del Departamento de Epidemiología del Ministerio de Salud, los **principales síntomas de pacientes con COVID-19** en nuestro país son:

- Tos
- Fiebre alta (sobre 37,8°)
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dificultad respiratoria

Evita exponerte a ti y a otr@s innecesariamente. Si crees estar enferm@, antes de asistir a un **centro de urgencia**, llama a **Salud Response** para recibir orientación al **600 360 7777** (disponible 24 hrs).

DESCARGA la **infografía adjunta** para que tú y tus seres queridos sepan qué hacer.

#Comparte #CuidémonosTod@s

*Fuente: Ministerio de Salud Chile.

Referencia adjunto

A + B = Asiste a tu centro de urgencia más cercano si así te lo indican, donde te realizarán el test COVID-19.

Para cuidarte a ti y a otr@s:

- Usa mascarilla
- Mantén distancia mínima de 1 m con otras personas
- Evita el transporte público (evita todo en horas punta)

Si el test da negativo: Caso descartado

Si el test da positivo:

- Si tienes síntomas leves: Aléntate en tu hogar con indicaciones médicas a seguir
- Si tienes síntomas graves: Ingreso hospitalario

En cualquiera de estos casos, **avisa a tu jefe/a**.

A = ¿Has estado cerca de un contagiad@ durante un tiempo extenso?

Comunicación 18 + adjunto 16/04 (Qué hacer con un enfermo en casa)



Logo: cencosud Comunicaciones Internas

Recomendaciones frente a una persona enferma de COVID-19 en casa

Es muy importante **saber qué hacer** si tú o una de las personas con las que vives se vea afectad@ por el virus.

Revisa el **instructivo** con las medidas de higiene a considerar.

 **Descarga el instructivo adjunto con las medidas de higiene**

Fuente: Minsal y Gobierno de Chile

¡Cuidarnos depende de tod@s!

#Comparte #Difunde

Referencia adjunto



Logo: cencosud

Recomendaciones frente a una persona enferma de COVID-19 en casa.

Fuente: Minsal y Gobierno de Chile

#Comparte #Difunde

*Referencia adjunto

Comunicación 19 + video 20/04 (Uso obligatorio Mascarillas)



Comunicaciones Internas

#PREVENIRESCUIDARNOS

Mascarillas: uso obligatorio y cómo hacer una en casa

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) anunció recientemente el uso obligatorio de mascarilla en:

- 01** **Transporte público y privado pagado** (taxi, Uber, Cabify, etc.).
- 02** **Ascensores públicos y privados** (aunque vayas solo).
- 03** **Lugares cerrados** donde se encuentren **10 o más personas** tales como:
 - Supermercados, centros comerciales, farmacias, bancos u oficinas con atención a público
 - Lugares de trabajo
 - Aeropuertos y terrapuentes
 - Establecimientos de salud
 - Residencias de adultos mayores
 - Hoteles
 - Establecimientos educacionales
 - Teatros, cines, discotecas, casinos de juego
 - Pubs, restaurantes, cafeterías para quienes trabajen en ellos
 - Galerías o tribunas en recintos deportivos, gimnasios o estadios

Mantente actualizado sobre las últimas medidas decretadas en <https://www.minsal.cl/>

¿Cómo usarla?

1. Antes de ponérsela, lava tus manos con agua y jabón o alcohol gel.
2. Debe cubrir tu boca y nariz.
3. Evita tocarla mientras la usas.
4. Quitácela usando los elásticos, sin tocar la parte delantera.

[Cómo hacer una mascarilla aquí](#)

¡Recuerda! Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o alcohol gel.

#Comparte #Difunde

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) anunció recientemente el uso obligatorio de mascarilla en:

- 01** **Transporte público y privado pagado** (taxi, Uber, Cabify, etc.).
- 02** **Ascensores públicos y privados** (aunque vayas solo).
- 03** **Lugares cerrados** donde se encuentren **10 o más personas** tales como:
 - Supermercados, centros comerciales, farmacias, bancos u oficinas con atención a público
 - Lugares de trabajo
 - Aeropuertos y terrapuentes
 - Establecimientos de salud
 - Residencias de adultos mayores
 - Hoteles
 - Establecimientos educacionales
 - Teatros, cines, discotecas, casinos de juego
 - Pubs, restaurantes, cafeterías para quienes trabajen en ellos
 - Galerías o tribunas en recintos deportivos, gimnasios o estadios

Mantente actualizado sobre las últimas medidas decretadas en <https://www.minsal.cl/>

Referencia video:



Comunicación 20 – 21/04 (Actualización recomendaciones importantes)

 **Coronavirus (COVID-19): Actualización información relevante**
*Fuente: Ministerio de Salud Chile.



 De acuerdo a nuevo decreto, usa **mascarilla obligatoriamente** en:

- 01** Transporte público y privados pagados (taxi, Uber, Cabify, etc.).
- 02** Lugares cerrados donde se encuentren 10 o más personas (supermercados, centros comerciales, lugares de trabajo, entre otros).
- 03** Ascensores públicos y privados (aunque vayas solo).

 **Lava tus manos frecuentemente** con agua y jabón (40-60 seg) o alcohol gel (20-30 seg). ¡Esta es la mejor manera de prevenir!

 Mantén siempre al menos un **metro de distancia con otras personas**.

 Usa el **pliegue de tu codo** al toser y estornudar.

 **Limpia superficies y objetos de uso común** con toallas desinfectantes con cloro y/o una solución con agua y cloro (por cada 900 cc de agua, agregar 100 cc de cloro).

 **Evita tocarte el rostro** sin haberte lavado las manos ya que están en contacto con muchas superficies que pueden estar contaminadas.

 Mantente actualizado sobre las últimas medidas decretadas por el Ministerio de Salud en <https://www.minsal.cl/>

 Recuerda que los **principales síntomas son:**

 Tos	 Fiebre alta (sobre 37,5°)	 Dolor muscular	 Dolor de garganta	 Dolor de cabeza	 Dificultad respiratoria
---	---	--	---	---	---

Si tienes dudas sobre tus síntomas, llama a **Salud Responde** para recibir orientación: **600 360 7777** (disponible 24 hrs). **Evita exponerte.**

#Comparte #CuidémonosTod@s

 De acuerdo a nuevo decreto, usa **mascarilla obligatoriamente** en:

- 01** Transporte público y privados pagados (taxi, Uber, Cabify, etc.).
- 02** Lugares cerrados donde se encuentren 10 o más personas (supermercados, centros comerciales, lugares de trabajo, entre otros).
- 03** Ascensores públicos y privados (aunque vayas solo).

 **Lava tus manos frecuentemente** con agua y jabón (40-60 seg) o alcohol gel (20-30 seg). ¡Esta es la mejor manera de prevenir!

 Mantén siempre al menos un **metro de distancia con otras personas**.

 Usa el **pliegue de tu codo** al toser y estornudar.

 **Limpia superficies y objetos de uso común** con toallas desinfectantes con cloro y/o una solución con agua y cloro (por cada 900 cc de agua, agregar 100 cc de cloro).

 **Evita tocarte el rostro** sin haberte lavado las manos ya que están en contacto con muchas superficies que pueden estar contaminadas.

Comunicación 25 – 20/04 (Cómo desinfectar tu casa correctamente)

calendario Comunicaciones
internas



Coronavirus (COVID-19)

Cómo desinfectar tu casa correctamente

El aseo de nuestros espacios es fundamental para mantener el virus fuera de casa y ayudar a proteger a quienes viven con nosotros@s. Sigue estos consejos de la **UNICEF**:

 <p>Intenta limpiar tu hogar al menos una vez al día.</p>	 <p>Ventila al menos 1 vez al día, idealmente permitiendo la entrada de luz solar.</p>
 <p>Cuando limpies el WC usa cloro sin diluir y déjalo reposar 5 minutos.</p>	 <p>Recuerda limpiar frecuentemente superficies de mayor foco infeccioso como: manillas de puertas, interruptores de luz, mesas, grifos de cocina y baños, etc.</p>

Al desinfectar considera:



- Usa guantes. Si son reutilizables, úsalos exclusivamente para ese fin.
- Usa una solución de agua y cloro (20 ml o 4 cucharaditas de cloro por cada litro de agua) al desinfectar las superficies de tu casa.
- Para superficies delicadas usa, en la medida de lo posible, alcohol al 70%.

#Comparte #Difunde

Coronavirus (COVID-19)

Cómo desinfectar tu casa correctamente

El aseo de nuestros espacios es fundamental para mantener el virus fuera de casa y ayudar a proteger a quienes viven con nosotros@s. Sigue estos consejos de la **UNICEF**:

 <p>Intenta limpiar tu hogar al menos una vez al día.</p>	 <p>Ventila al menos 1 vez al día, idealmente permitiendo la entrada de luz solar.</p>
 <p>Cuando limpies el WC usa cloro sin diluir y déjalo reposar 5 minutos.</p>	 <p>Recuerda limpiar frecuentemente superficies de mayor foco infeccioso como: manillas de puertas, interruptores de luz, mesas, grifos de cocina y baños, etc.</p>

Al desinfectar considera:

- Usa guantes. Si son reutilizables, úsalos exclusivamente para ese fin.
- Usa una solución de agua y cloro (20 ml o 4 cucharaditas de cloro por cada litro de agua) al desinfectar las superficies de tu casa.
- Para superficies delicadas usa, en la medida de lo posible, alcohol al 70%.

#NuestrasPersonasPrimero

2) COMUNICACIONES

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL



Comunicación 01 + material de apoyo 27/03 (Bienestar mental y emocional)

**Coronavirus (COVID-19):
Recomendaciones para el bienestar emocional de nuestros equipos**

En los momentos que estamos viviendo es muy importante prestar atención a nuestro bienestar mental y emocional, evitando patrones o rutinas que pueden causarnos ansiedad o temor. En ese contexto, te invitamos a seguir estas recomendaciones del Ministerio de Salud para cuidarte y cuidar a tus seres queridos.

INCLUYE UN ESPECIAL para nuestr@s colaboradores que hoy comparten su espacio laboral/casa con niñ@s.

Descárgalas aquí

¡Cuidarnos depende de tod@s!

#PrevenirEsCuidarnos

Consejos

**Coronavirus (COVID-19):
Recomendaciones para el bienestar emocional de nuestros equipos**

En los momentos que estamos viviendo es muy importante prestar atención a nuestro bienestar mental y emocional, evitando patrones o rutinas que pueden causarnos ansiedad o temor. En ese contexto, te invitamos a seguir estas recomendaciones del Ministerio de Salud para cuidarte y cuidar a tus seres queridos, incluso en momentos de aislamiento por trabajo.

Recomendación	Recomendaciones
1. Mantén un contacto con tu familia, amigos y/o colegas. Intenta hacer un video chat o una llamada por teléfono. Si no puedes hacerlo, intenta escribir mensajes o enviar fotos. Intenta hacer un video chat o una llamada por teléfono.	Mantén un contacto con tu familia, amigos y/o colegas. Intenta hacer un video chat o una llamada por teléfono. Si no puedes hacerlo, intenta escribir mensajes o enviar fotos. Intenta hacer un video chat o una llamada por teléfono.
2. Planifica actividades que te ayuden a sentirte bien. Puedes hacer ejercicio, leer, cocinar, escuchar música, etc. Intenta hacer algo que te guste y que te ayude a sentirte bien.	Planifica actividades que te ayuden a sentirte bien. Puedes hacer ejercicio, leer, cocinar, escuchar música, etc. Intenta hacer algo que te guste y que te ayude a sentirte bien.
3. Mantén un plan que ayude a sentirte bien. Mantén un plan que ayude a sentirte bien. Mantén un plan que ayude a sentirte bien.	Mantén un plan que ayude a sentirte bien. Mantén un plan que ayude a sentirte bien. Mantén un plan que ayude a sentirte bien.
4. Haz un seguimiento y controla tu salud. Haz un seguimiento y controla tu salud. Haz un seguimiento y controla tu salud.	Haz un seguimiento y controla tu salud. Haz un seguimiento y controla tu salud. Haz un seguimiento y controla tu salud.
5. Evita noticias que te hagan sentir mal. Evita noticias que te hagan sentir mal. Evita noticias que te hagan sentir mal.	Evita noticias que te hagan sentir mal. Evita noticias que te hagan sentir mal. Evita noticias que te hagan sentir mal.
6. Si necesitas ayuda, busca apoyo. Si necesitas ayuda, busca apoyo. Si necesitas ayuda, busca apoyo.	Si necesitas ayuda, busca apoyo. Si necesitas ayuda, busca apoyo. Si necesitas ayuda, busca apoyo.

Formas de la Dirección de Salud. Recomendaciones para la salud mental y emocional durante el aislamiento. Puedes encontrar consejos de bienestar y apoyo para ti y/o a los demás. Mantén un plan que ayude a sentirte bien y controla tu salud. Evita noticias que te hagan sentir mal. Si necesitas ayuda, busca apoyo.

Ver más apoyo

Referencia curso:

Ante este contexto, diferentes organizaciones en el mundo, han querido promover una serie de pautas que **buscan afrontar desde el punto de vista psicológico**, las situaciones que estamos viviendo producto del brote de Coronavirus (Covid-19)

Cuento para niños:

HOLA!
soy un VIRUS,
primo de la gripa y el
resfriado...
Y me llamo Coronavirus

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD | JUNIO DE 2020
WWW.INSTITUTO.SALUD.GOV.CL
© 2020 BY THE NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH

- **Público objetivo:** Of. Central Chile
- **Canales:** Mail, Whatsapp y Pantallas TV.

Comunicación 02 – 30/03 (Curso + red apoyo psicológico)



cenosud Comunicaciones Internas

#EstamosParaAyudarte

Porque estamos preocupad@s por el bienestar mental y emocional de nuestros equipos de **Tiendas/Locales/Centros de Distribución** ponemos a su disposición el **curso "Recomendaciones para su salud mental y emocional"** en **Campus Cencosud**, donde podrán encontrar consejos de contención y apoyo para su día a día.

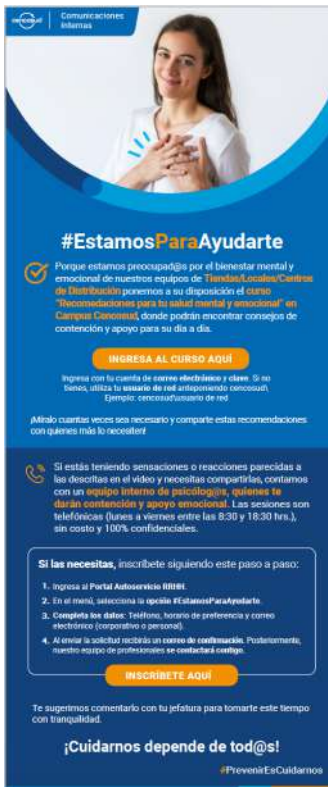
Si estás teniendo sensaciones o reacciones parecidas a las descritas en el video y necesitas compartirlas, contamos con un **equipo interno de psicólog@s, quienes te darán contención y apoyo emocional**. Las sesiones son telefónicas y 100% confidenciales.

DESCARGA el adjunto para más detalles.

¡Cuidarnos depende de tod@s!

#PrevenirEsCuidarnos

Recomendaciones:



cenosud Comunicaciones Internas

#EstamosParaAyudarte

Porque estamos preocupad@s por el bienestar mental y emocional de nuestros equipos de **Tiendas/Locales/Centros de Distribución** ponemos a su disposición el curso **"Recomendaciones para su salud mental y emocional"** en **Campus Cencosud**, donde podrán encontrar consejos de contención y apoyo para su día a día.

INGRESA AL CURSO AQUÍ

Ingresar con tu cuenta de correo electrónico y clave. Si no tienes, utiliza tu usuario de red autenticado cenosud. Ejemplo: cenosud@usuario.cenosud

Añade cuantas veces sea necesario y comparte estas recomendaciones con quienes más lo necesitan.

Si estás teniendo sensaciones o reacciones parecidas a las descritas en el video y necesitas compartirlas, contamos con un **equipo interno de psicólog@s, quienes te darán contención y apoyo emocional**. Las sesiones son telefónicas (lunes a viernes entre las 8:30 y 18:30 hrs.), sin costo y 100% confidenciales.

Si las necesitas, insíscríbete siguiendo este paso a paso:

1. Ingresar al Portal Autoservicio BIREL.
2. En el menú, seleccionar la opción #EstamosParaAyudarte.
3. Completar los datos: Teléfono, horario de preferencia y correo electrónico (corporativo o personal).
4. Al enviar la solicitud recibirás un correo de confirmación. Posteriormente, nuestro equipo de profesionales se contactará contigo.

INSCRIBETE AQUÍ

Te sugerimos comentarlo con tu jefatura para tomarte este tiempo con tranquilidad.

¡Cuidarnos depende de tod@s!

#PrevenirEsCuidarnos

Referencia curso:



Ayuda a tu familia, amigos y amigos a mantener la calma y a tener pensamientos positivos que ayuden a adaptarse a la situación.

- **Público objetivo:** Operaciones Chile
- **Canales:** Mail y Whatsapp.

Comunicación 03 – 07/04 (recordatorio apoyo psicólogos internos)

 **#Estamos Para Ayudarte**

En estos momentos de contingencia es normal sentir cambios de ánimo, ansiedad y dificultad para tomar decisiones.

Si necesitas **contención emocional**, puedes contactar a nuestro **equipo de psicólog@s internos**.

¿Cómo solicitar apoyo?

- 1 Ingresar al **Portal de Autoservicio RRHH** con tu usuario de red y contraseña.
- 2 En el menú, selecciona la opción **#EstamosParaAyudarte**.
- 3 **Completa los datos:** Teléfono, horario de preferencia y correo electrónico (corporativo o personal).
- 4 Al enviar la solicitud recibirás un **correo de confirmación**.
- 5 Posteriormente, nuestro **equipo de profesionales** tomará contacto contigo.

Las sesiones son telefónicas (lunes a viernes entre las 08:30 y 18:30 hrs.), sin costo y 100% confidenciales.

Revisa también nuestro **curso "Recomendaciones para tu salud mental y emocional"** disponible en Campus Cencosud con consejos de contención y apoyo para tu día a día.

 **DESCARGA** el adjunto para más detalles

¡Cuidarnos depende de tod@s!

[#PrevenirEsCuidarnos](#)

Referencia adjunto

Equipo interno de psicólog@s: 01

 **Atención telefónica y 100% confidencial.** De lunes a viernes entre las 08:30 a 18:30 hrs.

Si la necesitas, sigue estos pasos para solicitarla:

- 1 Ingresar al **Portal de Autoservicio RRHH** con tu usuario de red y contraseña.
- 2 En el menú, selecciona la opción **#EstamosParaAyudarte**.
- 3 **Completa los datos:** Teléfono, horario de preferencia y correo electrónico (corporativo o personal).
- 4 Al enviar la solicitud recibirás un correo de confirmación.
- 5 Posteriormente, nuestro **equipo de profesionales** tomará contacto contigo.

QUIERO EL APOYO

Curso "Recomendaciones para tu salud mental y emocional" 02

 Donde se identifican **síntomas y consejos de contención para el día a día**. Compártelo con tus compañer@s y con quienes más lo necesiten.

LLEVAME AL VIDEO

Ingresar con tu cuenta de correo electrónico y clave. Si no tienes, utiliza tu **usuario de red** anteponiendo cencosud.
Ejemplo: cencosud/usuario de red

¡Cuidarnos depende de tod@s!

[#PrevenirEsCuidarnos](#)

Comunicación 04 - 28/04 (Ejercicios de Pausa bienestar colaboradores)

cencosud Comunicaciones Internas



¿Tensión acumulada en tu cuello, espalda u hombros?



Te invitamos a realizar **ejercicios de pausa** recomendados por **Tomas González**, gimnasta chileno y medallista olímpico, junto a **Mutual de Seguridad** para sentirte mejor.

Recuerda mantener siempre una **postura correcta** mientras trabajas:



[Ver video aquí](#)

#NuestrasPersonasPrimero



*Referencia video

Comunicación 05 - 29/04 (Ejercicios de Pausa bienestar colaboradores)

cencosud | Comunicaciones Internas



Cuidar tu alimentación, es cuidarte.

Fortalece tu sistema inmune a través de los alimentos que consumes a diario. Sigue estos consejos de **Tomás González**, gimnasta olímpico chileno, junto a **Mutual de Seguridad** para cuidarte a ti y a tus seres queridos, comiendo más sano.



[Ver video aquí](#)

Para más información sobre alimentación saludable, [revisa el adjunto](#).

#NuestrasPersonasPrimero

cencosud



CUIDAR TU ALIMENTACIÓN, ES CUIDARTE

0:01 / 0:34



cencosud



Alimentos para cuidarte día a día

Fuente: Equipo de Prevención de Riesgos Cencosud y Mutual de Seguridad.

*Referencia video y adjunto

Comunicación 06 – 29/04 (recordatorio apoyo psicólogos internos)

cecosud Comunicaciones Internas

#Estamos Para Ayudarte

¿Ya tomaste el espacio de contención de nuestro equipo interno de psicólog@s?

Recuerda que pueden escucharte y brindarte contención emocional frente a lo que pudieras estar sintiendo durante la contingencia.

¿Cómo se brinda el apoyo?

A través de sesiones telefónicas, de lunes a viernes entre las 08:30 y 18:30 hrs. Son sin costo y 100% confidenciales.

¿Quiénes pueden contar con él?

Tod@s los colaboradores de nuestra Compañía.

¿Cómo puedes solicitarlo?

- 1 Ingresá al Portal de Autoservicio RRHH con tu usuario de red y contraseña.
- 2 En el menú, selecciona la opción #EstamosParaAyudarte.
- 3 Completa los datos: teléfono, horario de preferencia y correo electrónico (corporativo o personal).
- 4 Al enviar la solicitud recibirás un correo de confirmación.
- 5 Posteriormente, nuestro equipo de profesionales tomará contacto contigo.

QUIERO EL APOYO

Si ya lo hiciste, recuerda compartir tu experiencia con tus compañer@s.

#PrevenirEsCuidarnos

cecosud Comunicaciones Internas

#Estamos Para Ayudarte

¿Ya tomaste el espacio de contención de nuestro equipo interno de psicólog@s?

Recuerda que pueden escucharte y brindarte contención emocional frente a lo que pudieras estar sintiendo durante la contingencia.

¿Cómo se brinda el apoyo?

A través de sesiones telefónicas, de lunes a viernes entre las 08:30 y 18:30 hrs. Son sin costo y 100% confidenciales.

¿Quiénes pueden contar con él?

Tod@s los colaboradores de nuestra Compañía.

Comunicación 07 – 04/05 (Ejercicios de pausa en casa)

carceolud | Comunicaciones Internas



Ejercicios de pausa en casa

Te invitamos seguir estos simples consejos de **Tomás González**, gimnasta olímpico chileno, junto a **Mutual de Seguridad** para cuidar tu salud trabajando desde tu hogar.

Recomendaciones generales:

-  Elige un espacio seguro para moverte.
-  Utiliza ropa cómoda.
-  Haz los ejercicios con calma. Si no puedes realizar alguno, no te presiones.
-  Mantén una postura adecuada en todo momento.
-  Recuerda hidratarte.
-  En caso de dolor agudo o dificultad para respirar, suspende el ejercicio inmediatamente.

[Ver video aquí](#)

Para más información sobre ejercicios de pausa, [revisa el adjunto](#).

#NuestrasPersonasPrimero

Te invitamos seguir estos simples consejos de **Tomás González**, gimnasta olímpico chileno, junto a **Mutual de Seguridad** para cuidar tu salud trabajando desde tu hogar.

Recomendaciones generales:

-  Elige un espacio seguro para moverte.
-  Utiliza ropa cómoda.
-  Haz los ejercicios con calma. Si no puedes realizar alguno, no te presiones.
-  Mantén una postura adecuada en todo momento.
-  Recuerda hidratarte.
-  En caso de dolor agudo o dificultad para respirar, suspende el ejercicio inmediatamente.

Ejercicios tren superior



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE CUELLO



Estiramientos de cuello: estos ejercicios ayudan a relajar la columna cervical, sobre todo en personas que están expuestas a posturas mantenidas por más de 4 segundos (personas que pasan mucho tiempo de pie o sentadas). Para este se debe flexionar el segmento a su máxima amplitud, sin dolor y mantenerlo entre 12 a 20 segundos. Este ejercicio debe realizarse de pie.

Se recomienda

Mantener la postura por **12 hasta 20 seg.**
repetir en 30 segundos de descanso.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE EXTREMIDAD SUPERIOR



Estiramiento de muñeca: para esto se debe levantar el brazo y con el segmento codo-abrazo flexionar la muñeca entorciendo a su máxima amplitud sin presencia de dolor. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

Se recomienda

Realizar esta acción **4 a 5 veces** al día, al parecer de espasmo en el brazo.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE EXTREMIDAD SUPERIOR



Estiramiento de pectoral: este ejercicio ayuda a relajar la zona anterior del pecho (zona pectoral). Para esto se debe posicionar frente a una pared y rotar para evitar el segmento a su máxima longitud. Este ejercicio debe realizarse de pie.

*Referencia video y adjunto

Comunicación 08 – 20/05 (Ejercicio de piernas + video)

 Comunicaciones internas



¿Piernas fatigadas? Aprende a fortalecerlas

Te invitamos a realizar estos ejercicios de pausa recomendados por **Mutual de Seguridad** para potenciar la musculatura de tus piernas.

[Ver video aquí](#)

Recomendaciones generales:

-  Elige un espacio seguro para moverte y usa ropa cómoda.
-  Haz los ejercicios con calma. Si no puedes realizar alguno, no te presiones.
-  Mantén una postura adecuada en todo momento.
-  Recuerda hidratarte.
-  En caso de dolor agudo o dificultad para respirar, suspende el ejercicio inmediatamente.

#NuestrasPersonasPrimero

Recomendaciones generales:

-  Elige un espacio seguro para moverte y usa ropa cómoda.
-  Haz los ejercicios con calma. Si no puedes realizar alguno, no te presiones.
-  Mantén una postura adecuada en todo momento.
-  Recuerda hidratarte.
-  En caso de dolor agudo o dificultad para respirar, suspende el ejercicio inmediatamente.



¿PIERNAS FATIGADAS? APRENDE A FORTALECERLAS



0:02 / 3:07



1:43 / 3:07

*Referencia video

Comunicación 09 – 20/05 (Vacunación anti-influenza)

CENCOSSUD Comunicaciones Internas



CAMPAÑA ANTI-INFLUENZA 2020

Prevenir es vacunarse

Como Compañía, queremos resguardar tu salud y prepararnos para el invierno, por eso te invitamos a vacunarte contra la influenza y así cuidarnos entre tod@s.

Fecha	Lugar	Horario
Viernes 29 de mayo	Costanera Center: Sala de Lactancia, segundo nivel en pasillo entre tiendas Banana Republic y H&M.	10:00 a 14:00 hrs. 15:00 a 16:00 hrs.
	Florida Center: Sala de Lactancia, segundo nivel en pasillo al costado de Heladería Biancolatte.	
	Alto Las Condes: Sala de Lactancia, segundo nivel en pasillo al costado de Banco Santander.	

[DESCARGA](#) el adjunto para más información.

Inscríbete aquí 
Hasta agotar stock.

- Esta vacuna no protege contra el Coronavirus (COVID-19).
- Su aplicación es solo para colaboradoras de las Empresas del grupo Cencosud. Intransferible luego de inscripción.
- Recibirás un correo confirmando tu inscripción y el horario en que debes asistir a vacunarte.
- Lleva mascarilla y tu credencial de colaborador.

Bienestar - RRHH


CAMPAÑA ANTI-INFLUENZA 2020

Prevenir es vacunarse

Como Compañía, queremos resguardar tu salud y prepararnos para el invierno, por eso te invitamos a vacunarte contra la influenza y así cuidarnos entre tod@s.

Fecha	Lugar	Horario
Viernes 29 de mayo	Costanera Center: Sala de Lactancia, segundo nivel en pasillo entre tiendas Banana Republic y H&M.	10:00 a 14:00 hrs. 15:00 a 16:00 hrs.
	Florida Center: Sala de Lactancia, segundo nivel en pasillo al costado de Heladería Biancolatte.	
	Alto Las Condes: Sala de Lactancia, segundo nivel en pasillo al costado de Banco Santander.	

[DESCARGA](#) el adjunto para más información.

Inscríbete aquí 
Hasta agotar stock.






CAMPAÑA ANTI-INFLUENZA 2020

Prevenir es vacunarse

CONSIDERACIONES IMPORTANTES:

- En esta oportunidad, aplicaremos dos vacunas Tetravalentes (cuatro cepas) que corresponden a la vacuna **Fluarix Tetra** del laboratorio Glaxo Smith y la vacuna **Kline y Vaxigrip Tetra** del laboratorio Lab Sanofi Pasteur.
- Valor de vacuna **\$8.548** (se descontará de tu próxima liquidación de sueldo).
- En caso de fiebre, vacínate una vez que pase.
- Evita esta vacuna si has presentado una **reacción alérgica severa*** en relación al consumo de huevo o a frente a algún componente de la vacuna en dosis previas (*reacción anafiláctica: de inicio inmediato y potencialmente mortal, se caracteriza por enrojecimiento de la piel, taquicardia, dificultad respiratoria, pérdida de conciencia, entre otros).

UBICACIONES Y CÓMO LLEGAR A LAS SALAS DE LACTANCIA:

Ubicación	Accesos peatonal y vehicular
SALA DE LACTANCIA Alto Las Condes: Segundo nivel en pasillo al costado de Banco Santander.	<p> Por Padre Hurtado: Ingresar hacia plaza central piso 1 (frente al Easy), subir por escalera mecánica a piso 2 y caminar en dirección a Banco Santander.</p> <p> Ingresos vehiculares habilitados por Padre Hurtado, Lateral Kennedy y Autopista Kennedy. Ingresar hacia plaza central piso 1 (frente al Easy), subir por escalera mecánica a piso 2 y caminar en dirección a Banco Santander.</p>
SALA DE LACTANCIA Florida Center: Segundo nivel en pasillo al costado de Heladería Biancolatte.	<p> Por acceso peatonal Av. Vicuña Mackenna: ingresar al mall por el primer piso y subir el segundo nivel por escalera mecánica, caminar hacia la izquierda a la Heladería Biancolatte y avanzar por el pasillo que conecta en dirección a la sala de lactancia.</p> <p> Acceder por portón de Proveedores en Av. Departamental y acceder al "Estacionamiento H" para poder estacionar. Ingresar al mall (el pasillo de acceso que conecta al segundo nivel), ubicar Heladería Biancolatte y avanzar por el pasillo que conecta en dirección a la sala de lactancia.</p>
SALA DE LACTANCIA Costanera Center: Segundo nivel en pasillo entre tiendas Banana Republic y H&M.	<p> Por acceso peatonal Vitacura (acceso principal): subir exclusivamente por escalera mecánica frente a módulo de servicio al cliente, en el segundo nivel dirigirse al pasillo entre las tiendas Banana Republic y H&M.</p> <p> Acceder por estacionamiento al nivel -1 y tomar ascensor rodante o ascensor hacia nivel 2 del mall. Subir exclusivamente por escalera mecánica frente a módulo de servicio al cliente. En el segundo nivel dirigirse al pasillo entre las tiendas Banana Republic y H&M.</p>

*Adjunto explicativo vacuna

Comunicación 10 – 21/05 (Webinario Salud Mental)

oportunidad Comunicaciones Internas



¡Reserva la fecha!
Webinario
Cómo cuidar la salud mental en tiempos de pandemia

Te invitamos a ser parte de esta actividad donde entregaremos **herramientas para cuidar tu salud** y afrontar de mejor manera situaciones de alta demanda psicológica.

 **Martes 26 de mayo**
10:00 a 11:00 horas

Expositora:



Romanne Moyano
Psicóloga
Mutual de Seguridad.

[Conéctate al webinar aquí](#)

* La transmisión se habilitará el día del evento.
* Reserva la fecha en tu calendario de Outlook.
* No requiere inscripción.

¡Te esperamos!

#NuestrasPersonasPrimero

Te invitamos a ser parte de esta actividad donde entregaremos **herramientas para cuidar tu salud** y afrontar de mejor manera situaciones de alta demanda psicológica.



Martes 26 de mayo
10:00 a 11:00 horas

Expositora:



Romanne Moyano
Psicóloga,
Mutual de Seguridad.

Comunicación 11 – 26/05 (Articulaciones en movimiento + video ejercicios)

Comunicaciones Internas



¡Aprende a poner tus articulaciones en movimiento!

Realizar pausas activas es importante para cuidar tu salud y despejar tu mente. Realiza estos ejercicios recomendados por **Mutual de Seguridad** e incorpóralos a tu rutina diaria.

[Ver video aquí](#)

Recomendaciones generales:

- 
Elige un espacio seguro para moverte y usa ropa cómoda.
- 
Haz los ejercicios con calma. Si no puedes realizar alguno, no te presiones.
- 
Mantén una postura adecuada en todo momento.
- 
Recuerda hidratarte.
- 
En caso de dolor agudo o dificultad para respirar, suspende el ejercicio inmediatamente.

#NuestrasPersonasPrimero



*Referencia video

Comunicación 12 – 26/05 (Beneficios de Salud gratuitos)

censo**sd** | Comunicaciones Internas



Conoce los servicios de salud gratuitos disponibles en Club Salud 360

En estos tiempos de pandemia es cuando más necesitamos cuidar de nuestra salud y de quienes más queremos. Es por esto que invitamos a **todos los Colaboradores de Cencosud afiliad@s a la aseguradora Chilena Consolidada Zurich** a conocer los **servicios de salud gratuitos** que pueden solicitar a través del **Club Salud 360**:



Consulta médica general



Orientación psicológica



Consulta nutricional



Segunda opinión médica

 Conoce cómo solicitarlos **DESCARGANDO EL ADJUNTO**

#EstamosParaAyudarte

chilena CONSOLIDADA
Zurich

Bienestar RRHH



CONSULTA MÉDICA GENERAL

Para aquell@s que se sientan enferm@s y necesiten de un consejo médico o en caso de que algún familiar cuente con síntomas respiratorios y tenga dudas respecto a si acudir o no a un centro de salud.

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Para quienes sientan cambios de ánimo, mayor estrés o alteración del sueño, o deseen ayudar a los más pequeños de casa y necesitan saber cómo.



CONSULTA NUTRICIONAL

Para quienes necesiten apoyo con sus rutinas de alimentación en estos momentos de cambio constante y ansiedad, ya que muchas veces pueden resultar poco saludables.

SEGUNDA OPINIÓN MÉDICA

Para aquellas personas que ya cuentan con un diagnóstico y necesiten una opinión adicional.



Inscríbete para acceder a estos beneficios haciendo

CLICK AQUÍ 

*Referencia adjunto

Comunicación 13 – 29/05 (Curso de cuidado y contención emocional)

cencosud | Comunicaciones Internas

¡Liderar implica cuidarte y cuidar de tu equipo!



✓

En estos momentos difíciles es importante entender cómo el COVID-19 podría estar afectándote mental y emocionalmente. Es por ello que te invitamos a conocer el **nuevo curso que entrega consejos para cuidarte y para apoyar y contener a tu equipo en el día a día.**

QUIERO EL CURSO 

Ingresa con tu cuenta de **correo electrónico** y **clave**. Si no tienes, utiliza tu **usuario de red** anteponiendo cencosud\
Ejemplo: cencosud\usuario de red

#PrevenirEsCuidarnos



1. DATE UN TIEMPO PARA SABER QUÉ ESTÁS SINTIENDO:

PON ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE TU CUERPO,
DE MANERA QUE PERCIBAS TUS SENSACIONES Y TENSIONES



*Referencia curso

Comunicación 14 – 02/06 (Webinarios actividades recreativas)



Formación y Aprendizaje

¡Reinventamos las experiencias de aprendizaje que tenemos para ti!

- Te invitamos a conocer los **nuevos webinarios** que tendremos a tu disposición: actividades recreativas de entrenamiento funcional y clases de cocina.

Disponibles desde el **08 al 11 de Junio**.

Disfrútalos a través de cualquier dispositivo (celular, tablet o PC).

Conócelos e insíbete **en el documento adjunto**.

#CursosEnLínea

¡Reinventamos las experiencias de aprendizaje que tenemos para ti!

- Te invitamos a conocer los **nuevos webinarios** que tendremos a tu disposición. Cursos de entrenamiento funcional y clases de cocina.



Disponibles desde el **08 al 11 de junio**.

- Disfrútalos a través de cualquier dispositivo (celular, tablet o PC).

Conócelos e insíbete en los que más te interesen:

RECREACIÓN

Webinarios para Colaborador Individual

01

Entrenamiento Funcional Triserie

➤ 09 de junio ➤ 19:00 hrs.

02

Entrenamiento Funcional Full Body

➤ 10 de junio ➤ 07:30 hrs.

03

Cocina: Crocante de manzana

➤ 10 de junio ➤ 13:00 hrs.

04

Entrenamiento funcional alta intensidad

➤ 11 de junio ➤ 19:00 hrs.

Si estas interesad@, realiza tu inscripción seleccionando tus webinarios de interés.

[Inscríbete aquí](#)

*Referencia cursos disponibles

Comunicación 15 – 02/06 (Pausas activas + video de ejercicios)

cehoosud | Comunicaciones Internas

Pausas activas para tu día a día

Este tipo de ejercicios tiene una serie de beneficios que te ayudarán a sentirte mejor si los realizas periódicamente. **Se recomienda hacerlos todos los días, al menos 2 veces** para:



- ✓ Recuperar nuestra energía física y mental.
- ✓ Liberar tensión.
- ✓ Tonificar nuestros músculos y tendones.
- ✓ Aumentar nuestra flexibilidad y elasticidad.
- ✓ Estimular y favorecer la circulación sanguínea.

Cuídate practicando estos simples ejercicios recomendados por Mutua de Seguridad.

[Conócelos aquí](#)

#Comparte #Difunde



*Referencia video

Comunicación 16 – 23/06 (Curso Prevención de Riesgos)

 Formación y Aprendizaje

¡RECUERDA!

“UN MOMENTO DE PREVENCIÓN CONTRIBUYE A TRABAJAR SIN RIESGOS”

Evitar los riesgos es parte de nuestro compromiso como colaboradores y colaboradoras de las Empresas del grupo Cencosud. ¡Prevenirlos, comienza por tí!

Te invitamos a realizar el curso **“Inducción en Prevención de Riesgos”** disponible en Campus Cencosud. Tienes **plazo hasta el viernes 19 de junio para hacerlo**.

Al terminarlo, completa el documento “Registro de Inducción” y donde dice “firma”, coloca tu nombre y RUT. Luego, envíalo desde tu correo corporativo a inducion.prevencion@cencosud.cl

HAZ CLIC AQUÍ PARA REALIZAR EL CURSO

ESTE CURSO ES DE CARÁCTER OBLIGATORIO YA QUE OBEDECE AL CUMPLIMIENTO DE LA LEY 21.220, RESPECTO DEL TELETRABAJO Y AL D.S N° 40, EN SU ART.21.



*Referencia curso