



#ESTONOTIENEQUEPARAR

Nuestra contribución
en la crisis sanitaria
del COVID19

Abril 2020

Forética

Donación de producto (I)

Cerealto Siro Foods está **donando producto para contribuir en la alimentación de colectivos vulnerables**. A **Fundación ONCE** y su Oficina de Voluntariado, para ayudar a **personas con discapacidad y personas mayores que viven solas**, a través de la iniciativa **Ángeles Urbanos #contraelcoronavirus**. A **BB Hotels Spain**, para alimentar a los **360 sanitarios voluntarios** desplazados de toda España a Madrid para ayudar con los enfermos del COVID19. Y, desde su fábrica de Worksop (UK), para los **sanitarios del Servicio Nacional de Salud (NHS) del Reino Unido**.



La empresa **CEREALTO** se une a colaborar con nuestra causa y nos ha donado snacks para todos nuestros sanitarios, Coge lo que necesites!

#AyudanosAAyudar



Donación de producto (II)

Desde nuestra fábrica de Aguilar de Campoo, donamos más de 500 kilos de cereales a las Residencias de Mayores Santísima Trinidad y Tercera Actividad, de la mano de la Alcaldía de la localidad, para que a nuestros mayores no les falten alimentos.



Donación de EPIs y diverso material de protección

Cerealto Siro colabora **donando equipos de protección individual** a la **Guardia Civil de Aguilar de Campoo**, EPIs y pantallas de protección a los **sanitarios del Hospital de Liria en Valencia** y, desde la fábrica de Navarrés, 500 mascarillas FFP2 **al Hospital General Universitario de Valencia**. Por otra parte, **desde I+dea**, el Centro de Innovación, han donado su propio material sanitario de seguridad y protección, a través de la Delegación Territorial de la Junta de Castilla y León y están **elaborando pantallas de protección facial en sus impresoras 3D**, cuya producción se está donando al Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar de Segovia, Residencias de mayores, Hospitales...



gracias ♥
al personal
sanitario por su
esfuerzo



Apoyo entorno de trabajo

Cerealto Siro Foods ha querido **dar las gracias, apoyar y reconocer** a los **colaboradores** de sus **fábricas** el ingente trabajo que están realizando, a través de este video, donde nos muestran cómo siguen al pie del cañón, para alimentarnos cada día. Además, para las personas que están en casa trabajando, facilitan, a través de píldoras informativas, consejos y buenas prácticas para el teletrabajo, salud y seguridad, conciliación con la vida personal o para manejar la gestión emocional y el liderazgo en remoto de los equipos.



https://www.youtube.com/watch?v=09CkSmlw_Kw&feature=emb_title

#YOMEQUEDOENCASATELETRABAJANDO

Decálogo de buenas prácticas de



- 
1. BUSCA UN LUGAR APROPIADO EN CASA PARA TRABAJAR
 Establece un lugar silencioso, ordenado y con luz para trabajar cómodamente.
- 
2. PLANIFICA TU JORNADA DE TRABAJO
 Organiza tus tiempos para cumplir satisfactoriamente con tus responsabilidades diarias priorizando las tareas más complejas.
- 
3. TRABAJA DE FORMA EFICIENTE Y CON RESPONSABILIDAD
 Trabajar en casa no significa trabajar ni de más, ni de menos. Ser productivos o no serlo, depende de cada uno de nosotros.
- 
4. RESPETA LOS HORARIOS DE COMIDAS
 Cumple los descansos de comidas con una dieta equilibrada.
- 
5. COMUNÍCATE CON TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO
 La comunicación con tus compañeros debe hacerse con normalidad. Utiliza las herramientas digitales a tu alcance y no pospongas tus responsabilidades.
- 
6. EVITA DISTRACCIONES
 En la medida de lo posible explica a tus familiares y amigos que entre ciertas horas no estás disponible.
- 
7. CONCÉNTRATE
 Es el mismo trabajo y debes comportarte igual que si estuvieras en la oficina.
- 
8. DESCONECTA Y MUÉVETE
 Antes o al final de la jornada haz pequeños descansos para desconectar y realizar alguna actividad física.
- 
9. ¿MULTITASKING?
 Focalízate en una sola tarea en cada momento para ser más productivo/a.
- 
10. ¡ACTITUD POSITIVA Y CERCANÍA!
 Un equipo sigue siendo un equipo aunque esté cada uno en su casa. Para sentirnos más cerca los unos de los otros es animarnos a activar la cámara en nuestras reuniones online.



Recomendaciones de Salud y Seguridad en el Teletrabajo

#yomequedoencasateletrabajando

Ergonomía

1. y buena postura



Corrige siempre que puedas tu postura mientras trabajas:

- El borde superior del monitor debe estar a la altura de tus ojos y a una distancia aproximada de 40cm de tu cara.
- Coloca correctamente la zona lumbar en la silla y ajústala para que tus piernas formen aproximadamente 90° con el suelo.
- Trabaja apoyando los antebrazos sobre la mesa de forma que las muñecas permanezcan alineadas.
- Los pies deben estar descansando sobre el suelo o un reposapiés en su defecto.
- La altura de la mesa debe garantizar que realices tu labor en una posición corporal bien balanceada.

Limpieza

4. y desinfección



Limpia el móvil y teclado del ordenador con un paño de microfibras impregnado con alcohol del 70% mezclado con un poco de agua o con toallitas desinfectantes en su defecto.

Conectividad

5.



Mantén un contacto cercano y directo con tu equipo e interacción en el día a día para evitar el aislamiento. Haz uso de todas las facilidades que ofrece Teams y fija reuniones periódicas por videoconferencia.

Ejercicios para

2. la fatiga visual



Relaja la visión realizando estos ejercicios:

- Alterna la vista entre un objeto lejano y uno cercano varias veces durante 10 segundos.
- Cierra los ojos y mueve los globos oculares en todos los sentidos.
- Realiza un barrido ocular completo parpadeando conscientemente, de forma lenta, abriendo y cerrando los ojos como se hace normalmente.

Otras

6. recomendaciones

- Ordena el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes.
- No sobrecargues los enchufes y regletas. Los cables tienen un límite de energía soportada y se pueden provocar incendios si lo sobrepasas.
- Desconecta siempre los equipos que no estás utilizando.

7. ¡RECUERDA!



- Varía la postura y levántate de vez en cuando para evitar la sobrecarga física y mental.
- Al menos una vez al día, realiza ejercicios de relajación muscular y visual.

Hidratación

3. y Alimentación



Bebe mucha agua. Una buena hidratación mejora tu capacidad de concentración.

Mantén una alimentación equilibrada y saludable. Te aconsejamos productos de combustión lenta como los cereales, la pasta y la fruta.