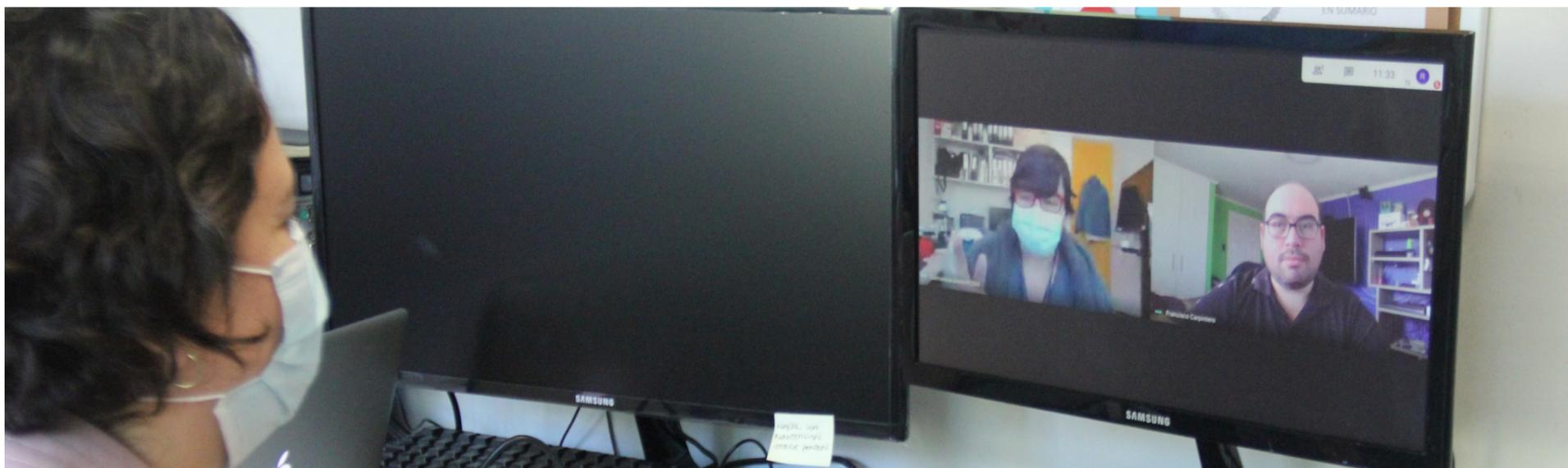


HCSBA IMPLEMENTA UN PROGRAMA ESPECIAL PARA FUNCIONARIOS EN CUARENTENA



En el marco del Plan de Apoyo y Reconocimiento a los Funcionarios, el Hospital Clínico San Borja Arriarán se encuentra implementando un programa dedicado específicamente al acompañamiento de funcionarios en cuarentena por COVID-19, orientado a conocer cómo se encuentran nuestros funcionarios, sus necesidades, informar sobre las instancias de servicio que entrega el HCSBA y facilitar el acceso a ellas.

Las áreas de servicio que ofrece el programa pretenden orientar, asistir de manera paliativa, acompañar a los funcionarios que se han visto más afectados por esta pandemia y colaborar en su bienestar, según corresponda. Para llevar a cabo este programa, se ha convocado la participación de departamentos y unidades pertenecientes a la Dirección, Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas, Subdirección de Atención Integral del Usuario, Subdirección Médica y asociaciones gremiales. Un trabajo colaborativo de equipos que asumen nuevas funciones y se ponen a disposición

de la comunidad funcionaria.

Entre los servicios que ofrece este programa, destaca la Plataforma de Contacto y Seguimiento de funcionarios en cuarentena, realizado por 3 asistentes sociales de Servicio Social. Además, se encuentra operativo el trabajo de acción social con canastas de alimentos, ayuda económica y actividades complementarias, del Depto. de Calidad de Vida.

Este programa se fortalece con el trabajo de la Unidad de Salud del Trabajador (UST) en el área de salud mental; y el Depto. de Asesoría Jurídica, en tanto, son responsables de orientar a los funcionarios en materias relacionadas con áreas de su competencia. Y a partir del 24 de julio, la Subdirección Médica implementó los servicios de teleconsultas médicas y dentales, cuyo fin es contactar, priorizar y dar atención médica y odontológica virtual a los funcionarios que lo requieran.

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



En momentos de pandemia por Covid-19, la mayoría de los funcionarios ha debido cambiar sus rutinas de alimentación, ya sea por la extenuante y estresante jornada laboral o por el hecho de permanecer confinados en su domicilio en los días de descanso, dificultando el acceso de alimentos y una adecuada selección de estos.

Una alimentación saludable se relaciona con una buena nutrición, buen funcionamiento del sistema inmunológico y las sustancias antioxidantes. La deficiencia de proteínas (aminoácidos) vitaminas (A, B12, B6, C, y E), minerales y oligoelementos (hierro, cobre, selenio, zinc), lípidos ácidos grasos omega 3 y probióticos afectan la respuesta inmune.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- Mantener 4 comidas al día más 1 colación.
- Beber líquidos, mínimo de 2 litros al día.
- Consumo de carnes rojas, leguminosas y cereales integrales, carnes blancas pescado, pollo o pavo 3 veces por semana
- Huevos 3 a 4 en la semana.
- Frutas y verduras, 5 porciones al día
- Lácteos bajos en grasa con o sin lactosa, 3 tazas diarias o suplementos de calcio.
- Reducir la sal y azúcar
- Evitar frituras, preferir aceite de oliva y vegetal con canola.
- Funcionarios con déficit de vitamina D suplementar.