

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

- Con la vuelta a la actividad y el paso a la «nueva normalidad» es muy importante seguir manteniendo cierta información y elementos clave para protegernos del virus

Uso obligatorio de las mascarillas

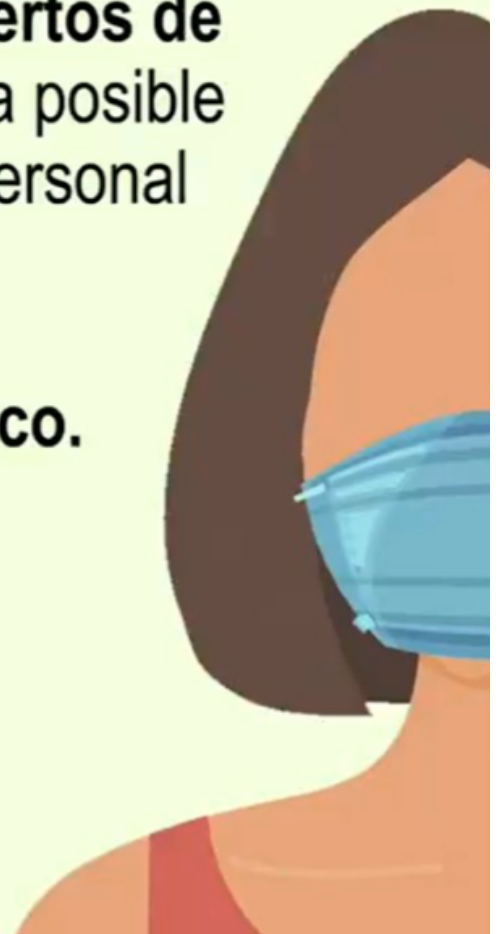
Desde el jueves 21 de mayo con la entrada en vigor de la obligatoriedad de las mascarillas para toda la población, la habitualidad de este complemento sanitario ha llenado las calles de España. Esta nueva norma aprobada busca favorecer "el desconfinamiento seguro en la población"

EL USO DE LA MASCARILLA ES OBLIGATORIO EN PERSONAS DE SEIS AÑOS EN ADELANTE EN:

- **Vía pública o espacios al aire libre y espacios cerrados o abiertos de uso público**, cuando no sea posible mantener la distancia interpersonal de, al menos, 2 metros.
- En todo el **transporte público**.



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



Consejos Institucionales

COVID-19

Vida, agua y energía



Cruz Roja

Lava la ropa con agua caliente en caso de riesgo de infección.

Pero evita secadoras, para reducir la huella de carbono.



Realiza un uso responsable.

Aprovechemos estos días para pensar en nuestra deriva ambiental, cómo consumimos, nuestros desperdicios.



Contempla tu entorno.

Podemos volver a disfrutar y valorar otros seres vivos, flores en el jardín, pájaros que salen más debido a que se ven libres sin tantas personas y coches.

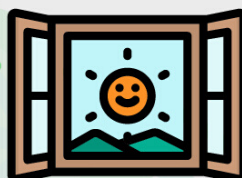
Escuchar activamente la naturaleza es un verdadero antiestrés.

Más información en:

www.cruzroja.es

Aprovecha la luz del día al máximo.

Esto además, contribuye a higienizar, debido al efecto de la radiación ultravioleta.



Ventila al máximo tu casa.

Además de oxigenación, eliminación de cargas de material particulado.



Limpia el hogar según las recomendaciones.

Evita contaminantes.

Riesgo de infección:

- 1 tapón de lejía,
- 1 litro de agua.

Sin riesgo:

- 1 parte vinagre blanco,
- 2 partes de agua,
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón.



Consejos Institucionales

Trasladamos consejo publicado por el Ministerio de Transportes, Movilidad y A. Urbana apelando a nuestra responsabilidad para detener y protegernos del virus.

NORMAS PARA VIAJAR EN TRANSPORTE PÚBLICO

NO VIAJES SI TIENES COVID-19 	DESPLÁZATE SÓLO LO NECESARIO 
EVITA HORAS PUNTA 	PLANIFICA TU VIAJE 
UTILIZA LAS MÁQUINAS DE AUTOVENTA 	PAGA CON TARJETA 
EVITA HABLAR CON OTROS USUARIOS 	PRESTA ATENCIÓN A LA SEÑALIZACIÓN Y A LOS AVISOS 
MANTÉN LAS NORMAS DE HIGIENE RESPIRATORIA 	PROCURA MANTENER LA DISTANCIA SOCIAL 

RECUERDA:
EL USO DE MASCARILLA
ES OBLIGATORIO



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

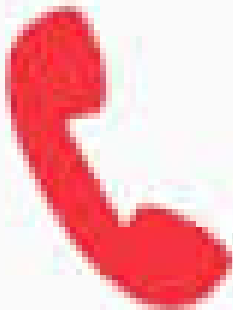
DETENER EL CORONAVIRUS
ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS.
SI TE PROTEGES TÚ, PROTEGES A LOS DEMÁS.

Toda la información en
<https://www.mitma.gob.es/>



'Cruz Roja Te Escucha'

'Cruz Roja Te Escucha' es un servicio de apoyo psicosocial integrado en el Plan Cruz Roja RESPONDE frente al COVID-19, cuyo objetivo es proporcionar una escucha activa a fin de aliviar, en la medida de lo posible, el sufrimiento emocional de las personas afectadas por esta crisis.



Apoyo psicosocial

Si lo necesitas [#CruzRojaTeEscucha](#)

Llama al 900 107 917

Horarios: de L-V de 10 a 14h y de 16 a 20h.



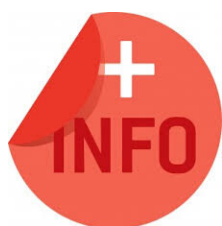
Cruz Roja

[#QuédateEnCasa](#)
cruzroja.es

Teletrabajo en confinamiento



Las empresas españolas han tenido que adaptarse al teletrabajo en tiempo récord y sin apenas tiempo para afrontar la transición. La crisis del coronavirus, que desde el 14 de marzo mantiene a gran parte de la población en sus hogares, ha provocado que muchos trabajadores hayan tenido que transformar su entorno laboral y la forma de relacionarse con sus jefes y compañeros de forma radical.



Guía del Instituto Regional de Seguridad Y Salud en el Trabajo