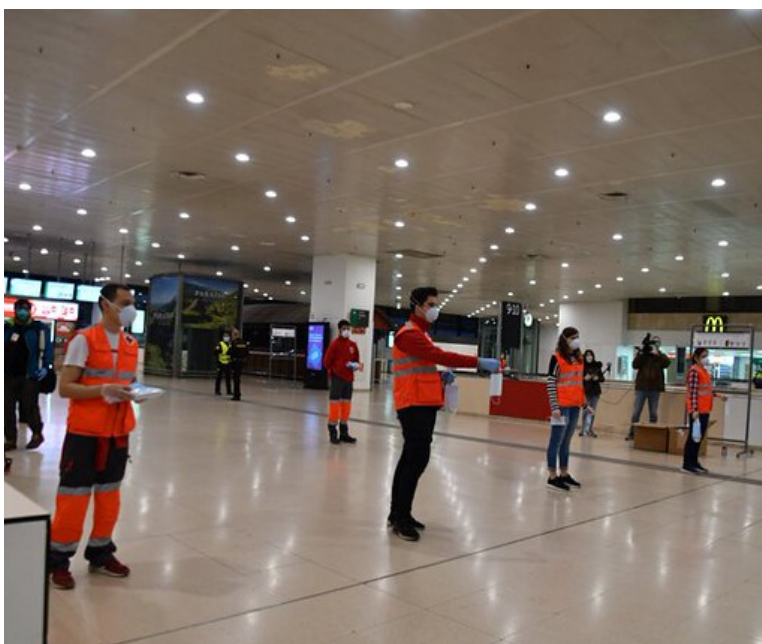


NEWSLETTER COVID-19

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

Día Mundial del Medio Ambiente

El **Día Mundial del Medio Ambiente** se celebra este año de una forma diferente debido al impacto de la Covid-19.

COVID-19 Reciclaje y consumo



Respetar las recomendaciones sanitarias

compra alimentos envasados en fruta y verdura

PERO RECUERDA

Reduce al máximo otro tipo de envases.

Cocinando en casa alimentos como pan, queso, yogurt, bizcocho, etc.



Lava los envases antes de depositarlos en el contenedor. Evitará generar malos olores.

Evitar acopio excesivo de alimentos perecederos.

Planifiquemos nuestras comidas para poder comprar lo imprescindible.



No compres medicamentos sin haber revisado los que ya tienes. Para deshacerte de los caducados llévalos al punto SIGRE de la farmacia.



Revisa lo que tienes en casa.

Ropa, juguetes, electrónica, libros que no usamos, pueden tener una segunda vida.



Más información en:

www.cruzroja.es

Recomendaciones del Ministerio de Sanidad

Recomendaciones del Ministerio de Sanidad para la gestión de residuos domiciliarios COVID 19



Hogares con casos positivos de COVID 19 o personas en cuarentena

1

1 BOLSA

Material residual utilizado por el paciente y sus cuidadores (pañuelos, guantes, mascarilla)
Papelerera preferible de pedal.



2

2 BOLSA

En la salida de la habitación

ir la 1ª bolsa en la 2ª bolsa.



3

3 BOLSA

Bolsa cubo de basura

Introducir la 2ª bolsa en la 3ª bolsa. No hacer separación de residuos, tirar la bolsa en el contenedor orgánica/restos.



Hogares sin casos positivos de COVID 19 ni personas infectadas

- 1 La separación de residuos se realizará como viene haciéndose de forma habitual.
- 2 Con el objetivo de reducir al máximo la fracción restos/orgánica, conviene recordar la importancia de depositar cada uno de los residuos en su contenedor correspondiente (papel/cartón/vidrio/envases)
- 3 ¡Importante! Los guantes de látex o nitrilo usados para hacer la compra u otros usos deben depositarse en el contenedor orgánica/restos no en envases.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA

El Reto continúa - Fase 2

CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

EN LA FASE 2

NO SALIR y LLAMAR ENSEGUIDA AL CENTRO DE SALUD SI SE TIENEN SÍNTOMAS:

si de repente se tiene fiebre de 37 o más, tos, dificultad respiratoria o pérdida del olfato o del gusto, diarrea, dolores musculares, de garganta o de cabeza no habituales o sin causa conocida.



CONTACTO SOCIAL



Monte, bici, piragüismo...

No en núcleos urbanos.
Grupos máximos de 15.



Reuniones de grupo, máximo 15 personas.



Velatorios:

máximo 15 personas en espacios cerrados y 25 al aire libre.



Bodas:

máximo 50 personas en espacios cerrados y 100 al aire libre.

NUEVAS REAPERTURAS

En las condiciones que exige el Ministerio de Sanidad



Dentro de locales de hostelería y restauración (se mantienen terrazas y comidas a domicilio).



Centros y parques comerciales.



Exposiciones, cines, teatros, auditorios...



Instalaciones deportivas cubiertas.



Piscinas. Baños en ríos y embalses.

MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES



+2m.

Mantener 2 metros de distancia entre personas.



Si no es posible, es obligatorio usar mascarilla.



Lavarse bien las manos y con frecuencia con agua y jabón o gel hidroalcohólico.

ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

NOS JUGAMOS MUCHO

'Mantén a raya tu estrés'

Cómo manejar el estrés ante la crisis del COVID-19



Es normal tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una crisis.

Hablar con personas de confianza puede ayudar: contacta a tus amigos y familiares.



Ten en cuenta que **no todo lo que escucha sobre el virus es fiable**.

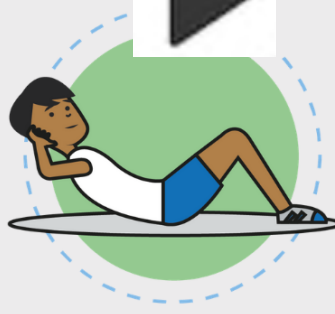
Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades



Evita estar **permanentemente viendo las noticias** para reducir la preocupación y la sensación de alarma.



Piensa en todas las **competencias y habilidades que tienes** y que te han servido en el pasado ante situaciones adversas para poder afrontarlas.



Si tienes que **permanecer en casa**, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades**.



Maneja tus emociones de **forma saludable y pide ayuda si lo necesitas**.

Si te sientes desbordado, **contacta con profesionales de la salud mental**, que pueden aconsejarte y ayudarte a manejar tus emociones.

Fuente: OMS

Más información en:

www.cruzroja.es

JUNTOS COMBATIREMOS

EL COVID 19



Desde el Servicio de Prevención de Cruz Roja deseamos que todos y todas podamos llevar la situación actual de la mejor manera posible y superar este bache de forma positiva y saludable.

Seguro que te has preguntado, ¿qué puedo hacer yo? ¿cómo volver a la normalidad?

Ahora que de nuevo arrancamos, queremos ser parte de la solución, ayudar a activarte de forma segura y responsable. Por ello, y gracias a la colaboración de la **Fundación MAPFRE**, te presentamos una plataforma saludable, donde podrás encontrar nuestro primer reto virtual, una competición para deportistas y no deportistas. Y muchos más retos saludables que podrás hacer en tu casa y compartir con tu familia o compañeros. Accede desde tu móvil a

<https://CRUZROJA.saludydesafio.com/to>



Consejos Institucionales

COVID-19: Consejos antes, durante y después de la compra

Más información en [cruzroja.es](https://www.cruzroja.es)



- Lleva tu propio carrito o bolsa
- Mantente al menos a 1,5 metros de otras personas
- Higieniza tus manos y ponte guantes antes de empezar

- Mira la fecha de caducidad los alimentos
- Sigue tu lista de compra
- No te toques la cara mientras realizas las compras
- Procura pagar siempre con tarjeta
- Quitate los guantes después de pagar y tiralos a la papelera
- En casa, lávate las manos antes y después de colocar la compra



- Organiza los alimentos según fecha de caducidad, consume lo que caduca antes
- Sigue las indicaciones de conservación de los productos
- Los alimentos enlatados, después de abiertos, conservarlos en recipientes (vidrio o plástico) en la nevera
- Si congelas alimentos cocinados, hazlo en cuanto se enfríen.
- Alimentos descongelados, no se pueden volverse a congelar