

# 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

# Consejos

## Ministerio de Sanidad



# PLAN PARA LA TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD:

## Actividad física no profesional

Más Información



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

# El Reto continúa - Fase 3

## CORONAVIRUS: EL RETO CONTINUA

### EN LA FASE 3

SE PUEDE SALIR A CUALQUIER HORA.  
DESAPARECEN LAS FRANJAS HORARIAS PARA TODA LA POBLACIÓN.

**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

Grupos hasta un máximo de 20 personas.



**Paseos, montañismo, ciclismo, piragüismo...**



**Acceso a peñas, sociedades gastronómicas...**  
No a bajeras ni pipotes.



**Velatorios:**  
máximo 25 personas en espacios cerrados y 50 al aire libre.



**Bodas:**  
máximo 75 personas en espacios cerrados y 150 al aire libre.

#### NUEVAS REAPERTURAS

En las condiciones que exige el Ministerio de Sanidad.  
Se amplían aforos. Consultar en cada local.



**Establecimientos, comercios y servicios de cualquier superficie.**



**Hostelería y restauración: local, terraza y comidas a domicilio.**  
En barra, aún no.



**Actividades culturales:**  
exposiciones, cines, teatros, auditorios...



**Ludotecas, campamentos urbanos o de verano...**  
a partir de la última semana de junio.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES



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**

# MIEDO..

¿Y SI HACEMOS DEL MIEDO ALGO QUE NOS CUIDE? SÍ ..UN MIEDO CUIDADOR

1

## EMOCIÓN BÁSICA

Ni buena, ni mala, la interpretación ya la hacemos nosotros..Nace desde la amígdala en nuestro cerebro y desde ahí...cascada bioquímica, los músculos se contraen ,sudoración, respiración artificial..AFRONTAMIENTO O EVITACION

2

## PREGUNTA ¿DE QUÉ CUIDA ESE MIEDO?

IDENTIFÍCALO: el pensamiento que te ha llevado a esa emoción. Hoy el miedo es pensar en el contagio, lo que pasará después y en cierta medida es cierto, y genera cautela y comportamientos responsables.

DEFINE LA SITUACIÓN:¿este pensamiento te ayuda o entras en bucle de preocupación?

3

## DE PREOCUPACIÓN A PRE-OCUPACION

LLUVIA DE IDEAS: busca alternativas fiables a cada uno de los pensamientos que te arrastran al miedo.

Genera acciones: Desde la más pequeña a rutinas que te

4

## FRENTE AL MIEDO ACCIONES

Desde Cruz Roja se han organizado Medidas Higienicas colectivas, medidas técnicas de distancia interpersonal, medidas organizativas.. un retorno a la normalidad sin miedo.

5

## LOS QUE SABEN DE MIEDO..

pincha el siguiente video

**Consejos Ministerio  
Transportes, Movilidad y  
Agenda urbana**

**RECOMENDACIONES  
PARA UNA  
MOVILIDAD  
SEGURA**



# COVID 19: Planifica las comidas y elabora una buena lista de compra

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



1. Planifica las comidas a medio/largo plazo



2. Revisa tu despensa



3. Anota todo lo que necesitas

## 9 consejos para la lista de la compra

- 
1. Compra las frutas y verduras que duren más
  2. Consume las ensaladas en primer lugar
  3. Compra fruta en diferentes fases de maduración
  4. Consume los quesos frescos pronto
  5. Compra legumbres secas en lugar de las de bote
  6. Congela pan para tenerlo siempre disponible
  7. Opta por pescado y carne congelados
  8. Incluye huevos, son muy versátiles y fáciles de almacenar
  9. No olvides la harina para aventurarte en la cocina

**COVID-19:**

# 10 consejos para una alimentación saludable sin salir de casa

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



Mantén una alimentación variada, equilibrada y completa



Consume productos de temporada siempre que sea posible



Evita los alimentos muy procesados (snacks, galletas y bollería industrial)



Bebe agua en cantidad suficiente para mantener una buena hidratación (6 a 8 vasos por día)



Planifica el menú diario y marca los horarios de las comidas para mantener la rutina



Lleva un diario alimentario: anota lo que comes a lo largo del día para ser consciente de lo que ingieres



Aprovecha el tiempo en casa para cocinar y hacer platos apetitosos y saludables



Procura comer en compañía. Si vives solo, queda para comer virtualmente con algún amigo o familiar



Realiza actividad física todos los días. Aunque estés en casa, puedes hacer ejercicio y mantenerte en forma



Aprovecha el sol que entra por tu ventana. Mejorará tu humor y tu salud

LEER



UN PLACER MUY SALUDABLE