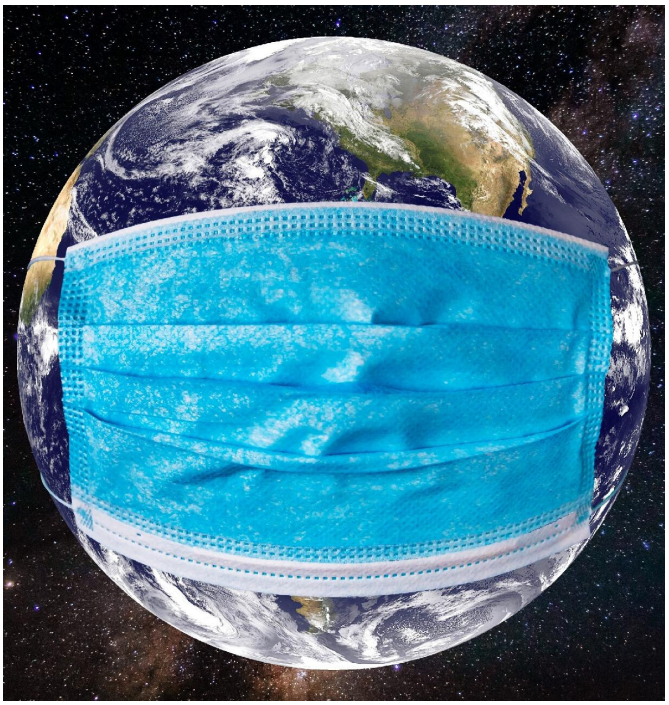
19 JUNIO 2020 | N° 11

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

Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo

El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:

- Recuerda que el COVID-19 **no entiende de procedencias**, de etnias, ni de edades, el virus infecta a todas las personas
- Tenemos la responsabilidad de contribuir como podamos a frenar la pandemia, pero **nadie es culpable de tener COVID-19**. Piensa que algunas de estas personas han podido infectarse realizando labores esenciales para nuestras vidas y bienestar
- El miedo y la información errónea favorecen el estigma y la discriminación. Utiliza y comparte información de **fuentes fiables e institucionales** como la de organismos internacionales, el Ministerio de Sanidad o las Consejerías de Sanidad
- Corrige de forma educada aquellos **mensajes que en tu entorno favorecen la estigmatización** y discriminación de determinados grupos de la población o de las personas con COVID-19
- Muestra **comprensión** con quienes tienen COVID-19 y con los grupos más afectados y vulnerables
- **Evita discriminar y ayuda** a las personas a las que los profesionales sanitarios han recomendado hacer cuarentena o aislarse, están haciendo lo correcto para protegernos
- Respeta a las **personas que se ven obligadas a salir de casa** por fuerza mayor (por ejemplo, padres y madres con hijos o hijas con trastorno del espectro autista)
- Mantener un **comportamiento cívico y solidario** es ahora más importante que nunca

10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD

Consejos
Ministerio de Sanidad

Recomendaciones en restaurantes, bares o terrazas

Recuerda que debemos relajar las medidas de restricción poco a poco.
El objetivo es prevenir un rebrote que sature de nuevo el sistema sanitario.

Antes de

- Si tienes algún síntoma de COVID-19 o has estado en contacto con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días, **quédate en casa.**
- **Llama** antes para reservar y conocer las medidas de precaución del establecimiento. Ej. número máximo de personas que pueden ir en grupo, cambio de horarios.
- **Lávate las manos** con agua y jabón antes de salir de casa.
- Si antes de entrar tienes que esperar, **mantén la distancia de seguridad.**
- Preferentemente busca espacios al **aire libre.**

Durante

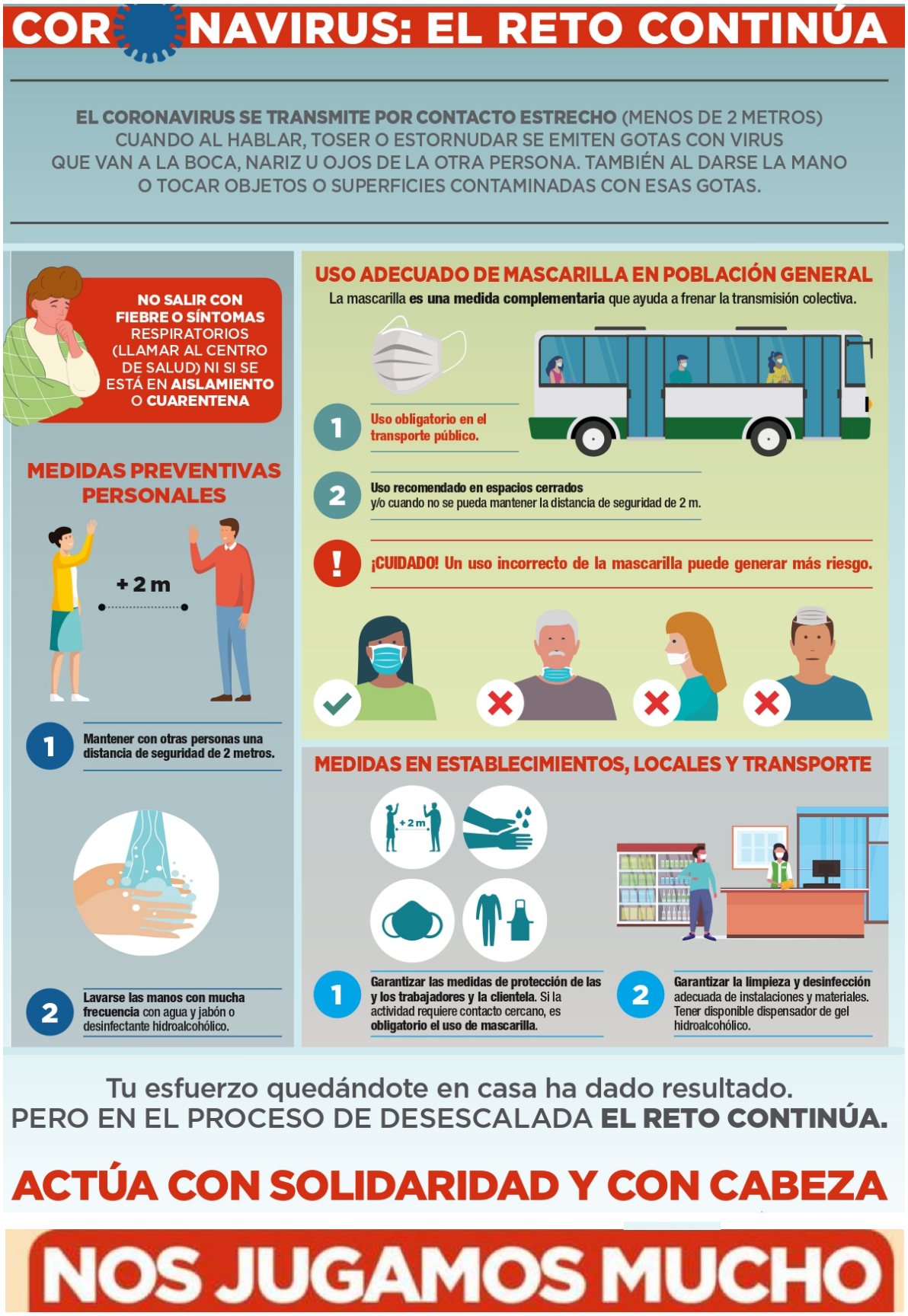
- **Mantén la distancia de seguridad con tus acompañantes** (sólo los que conviven pueden estar a menos de 2 metros) **y con el personal del local.**
- No juntes las mesas.
- **Limita tus movimientos** dentro del lugar a los necesarios y sigue las indicaciones de cada establecimiento.
- **Lávate las manos** con agua y jabón o solución hidroalcohólica antes de consumir.
- Quítate la **mascarilla** sólo cuando vayas a consumir. Evita quitarla y ponerla constantemente.

12 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

El Reto continúa - Desescalada



NOS JUGAMOS MUCHO

Cómo gestionar tus emociones

Información la justa

Mantente informado con fuentes fiables y originales

Elige actividades que te gusten

Que te proporcionen emociones positivas

Haz ejercicio

Mejorará tu salud y estado de ánimo

No olvides reír

Es importante usar el sentido del humor

No te dejes llevar por los demás

Controla tus emociones y tu conducta

Sigue una rutina de sueño y alimentación

Parecida a la de antes del coronavirus

"Evitar a la gente es un videojuego"

Cómo hacer divertida una necesidad social

El prestigioso psicólogo Richard Wiseman crea un videojuego para concienciar sobre la distancia social. "La gente debe recordar que no se trata de ellos. Estamos juntos y conectados"

«Mi intención fue crear una experiencia que asociara la distancia social con una experiencia positiva, divertida, y por eso en el juego escuchas música divertida y salvas vidas».

COVID-19
AL SALIR DE CASA

16 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

AHORRO ENERGÉTICO EN EL HOGAR

CRUZ ROJA RESPONDE

Cruz Roja

AJUSTA TU FACTURA

Busca en tu factura tu tarifa, asegúrate de estar en la **Tarifa PVPC,** si no es así, **cámbiate llamando a cualquier comercializadora de referencia** (Energía XXI, Iberdrola Comercialización Ultimo Recurso, Gas& Power, Baser...)

Además, **ECODES** tiene un autodiagnóstico para **optimizar tu factura** desde casa, https://niunhogarsinenergia.org/

BONO SOCIAL

Ante la situación del COVID-19, se han declarado medidas en materia de energía, agua y gas. Si no **conoces el Bono social**, info aquí: **https://www.bonosocial.gob.es/**

MEDIDAS

Prohibición de cortes de energía eléctrica, gas y agua a **todos consumidores.**

Renovación automática a quienes se les caduca en estas fechas. Hasta 15 septiembre de 2020.

TRUCOS DE AHORRO DOMÉSTICO

Asegúrate de que tengas un **buen aislamiento** en puertas y ventanas, instala si no, burletes y bajo puertas.

Limpia bien la escarcha de tu frigorífico/congelador, **sepáralo** unos centímetros de la pared y conseguirás así una óptima **refrigeración.**

Mantén tu calefacción a **17ºC por la noche y 20º durante el día.** No es necesario dormir con calefacción. Cada grado te **ahorras 7%** de combustible.

Después del confinamiento, más que nunca, prepara tu piel para el sol

Tomar el sol es bueno para tu salud si lo haces con seguridads

Ha quedado muy clara la necesidad de tomar precauciones a la hora de ponerse al sol. Todos conocemos los problemas que pueden derivarse de una exposición excesiva al sol, pero este año, además, se juntan los efectos del confinamiento. Por ello, más que nunca, debes tomar precauciones:

- Inicia la exposición de forma progresiva especialmente en los primeros días, incluso con protección solar.·
- Usa siempre una crema solar, de alto factor de protección. Estas cremas permiten el bronceado reduciendo el riesgo de quemaduras.
- No uses un factor menor de 30 especialmente en niños y pieles sensibles, y no olvides aplicarla en todas las zonas expuestas al sol.·
- No expongas al sol a menores de seis meses y, a partir de esa edad, usa cremas con factor de protección a base de zinc o dióxido de titanio.·
- Estar moreno o tener la piel oscura, no confiere protección, y hay que seguir las mismas medidas generales.·
- Evita en la medida de lo posible o extrema las medidas de precaución, entre las 12 y las 16 horas.·
- Mantén una hidratación adecuada y una dieta rica en fruta y verdura, fuente de antioxidantes.·
- Acudir al dermatólogo antes de cada temporada veraniega es buena idea, para verificar el estado o progresión de cualquier lesión cutánea sospechosa.

Fundación **MAPFRE**