3 JULIO 2020 | N° 13

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras

Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos Laborales y Salud Laboral

El virus sigue entre nosotros y es importante continuar con las medidas de seguridad para evitar los rebrotes.

Consejos de verano

COVID-19

#ConsejosVerano

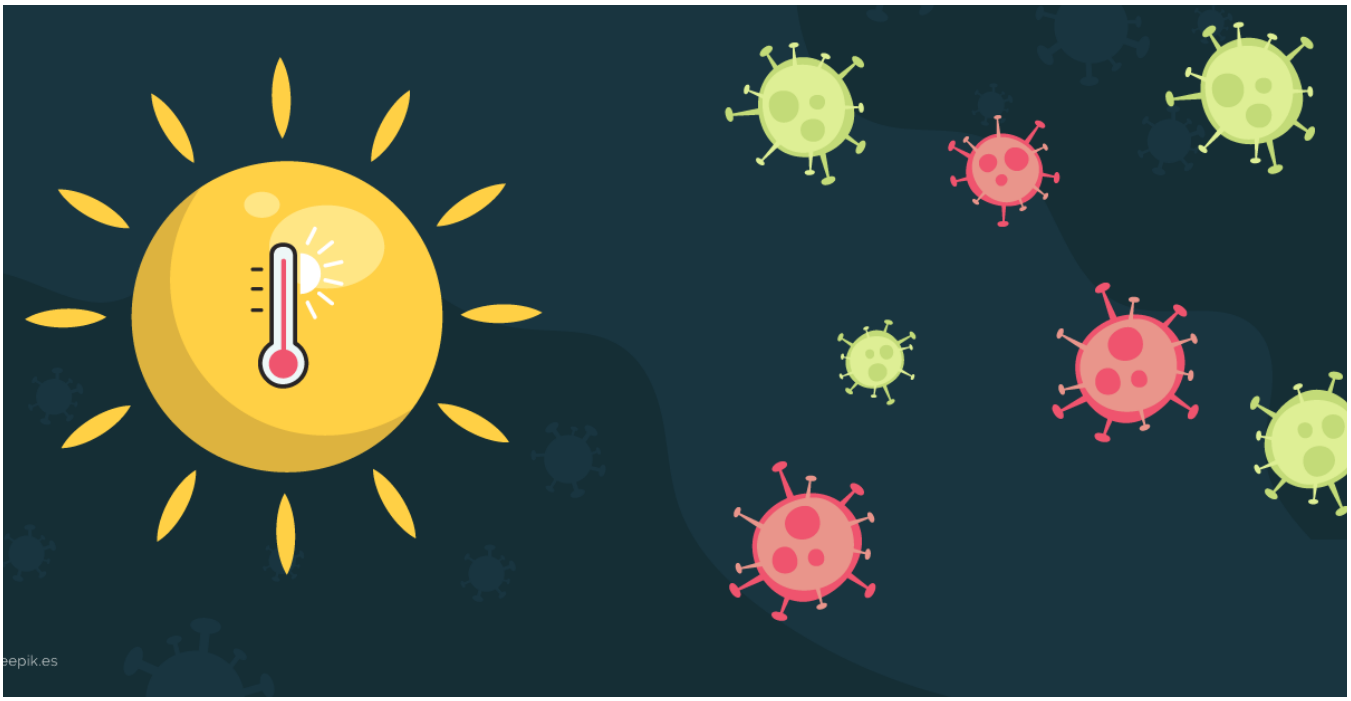
10 CONSEJOS para ir a la playa ESTE VERANO

Cruz Roja | PLAN CRUZ ROJA RESPONDE FRENTE AL CORONAVIRUS

1. **Disfruta sin riesgos** y **sigue siempre las indicaciones de los socorristas.**
2. **Infórmate de las normas** que establece cada playa.
3. **Evita aglomeraciones** permaneciendo en las zonas delimitadas.
4. **Usa mascarilla**, lávate las manos frecuentemente o usa gel desinfectante.
5. Dentro y fuera del agua, **mantén la distancia de seguridad (2 metros)**
6. **El uso de las duchas es individual.**
7. **Protégete siempre del sol.**
8. **Bebe agua** frecuentemente.
9. **Cuida del entorno** y deposita los residuos en el lugar adecuado.
10. **Si vas con niños y niñas,** comparte estas pautas y **no les pierdas de vista en ningún momento.**

En caso de emergencia, avisa a los socorristas.
Si es fuera del horario de atención, contacta con el 112

COVID-19 y Ola de Calor



Los colectivos más vulnerables frente al COVID-19 son también los más expuestos a la ola de calor

Los efectos adversos para la salud de las olas de calor se pueden prevenir en gran medida siguiendo consejos muy sencillos y llenos de sentido común, que se añaden a los consejos para protegerse del COVID-19

Con el fin de reducir los problemas derivados de las altas temperaturas, Cruz Roja Española recuerda una serie de pautas sencillas en el día a día:

- **Mantenerse alejado del calo**r.
- **Manténgase a la sombra**, no deje a niños o animales en vehículos estacionados y, si es necesario y posible, pase 2–3 horas del día en un lugar fresco mientras respeta la distancia física de al menos 1 metro.
- **Mantener el hogar fresco**.
- **Mantener el cuerpo fresco e hidratado**. Use ropa ligera y larga, tome duchas o baños fríos y beba agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína.
- **Haga comidas ligera**s que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos). ·
- **Si tiene que permanecer en el exterior** procure estar a la sombra, protéjase del sol, use sombrero y protector solar.
- **Mientras se cuida, planifique ver a familiares, amigos y vecinos** que pasan gran parte de su tiempo a solas.
- **Si tiene problemas de salud**, consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.
- **Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.**

Mantenerse hidratado

Mantenerse hidratado es esencial para la salud general. La cantidad de agua que necesitamos depende de nuestra edad, sexo, peso, altura, nivel de actividad física y condiciones ambientales (es decir, en el clima caliente probablemente tienes que beber más agua). Adjuntamos recomendaciones promedio sobre la cantidad de agua que debemos beber por día según nuestra edad

Consejos para el Botiquín de Verano

Es imprescindible incluir material de protección frente a la Covid-19, como mascarillas y gel hidroalcohólico

El Reto continúa

SIGUE LA REGLA DE LAS 3 EMES

MANTÉN TUS
MANOS LIMPIAS

RESPETA LOS
METROS DE DISTANCIA

USA BIEN LA
MASCARILLA

USUARIOS TRANSPORTE PÚBLICO

GOVE ILLES BALEA

- El uso de mascarilla es obligatorio en todo tipo de transporte público
- Evita tocar las barras, agarres y ventanas
- Las instalaciones y vehículos se desinfectan diariamente

MÁS INFORMACIÓN EN CORONAVIRUS.CAIB.ES

RECUERDA LAS 3 EMES | MANOS LIM 2METROS MASCARILL

CUIDEMOS DE LAS ABUELAS Y LOS ABUELOS

- Es esencial mantener la distancia física con las abuelas y los abuelos
- Se han detectado nuevos casos de personas mayores contagiadas después de tener contac con nietos y otros familiares
- Aunque nos apetezca mucho, debemos evitar abrazos y besos y cumplir siempre la regla de las 3 emes, que encontrarás bajo este texto

MÁS INFORMACIÓN EN CORONAVIRUS.CAIB.ES

RECUERDA LAS 3 EMES | MANOS LIMPIAS METROS DE DIST MASCARILLA

Consejos Institucionales

COVID19: GESTIÓN DE RESIDUOS BIOSANITARIOS ASIMILABLES A URBANOS

Cruz Roja

CRUZ ROJA RESPONDE

HAZ UN BUEN USO DE GUANTES Y MASCARILLAS...

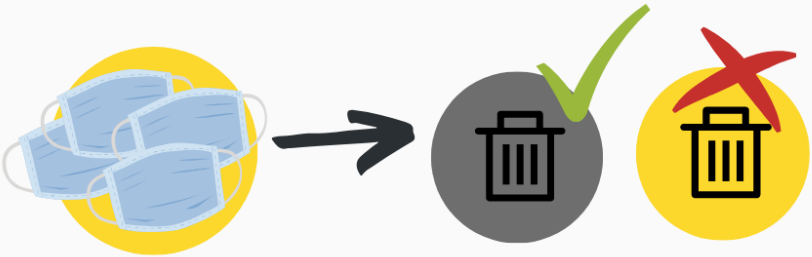
Por ti, por los demás: protégete con mascarilla

Aumenta la frecuencia del lavado de manos

Usa los guantes con responsabilidad

Y una vez usados tus métodos de protección,

HAZ UNA BUENA GESTIÓN DE RESIDUOS



Pasadas las 4 horas de uso...

Todo tu material de protección, siempre al resto, nunca al amarillo.

La basura generada por alguna persona con COVID-19, siempre en doble bolsa a una tercera y al contenedor gris.

Cuida la salud del planeta, evita el abandono de guantes y mascarillas, pueden acabar en espacios naturales.

Pero recuerda,

EL MEJOR RESIDUO ES EL QUE NO SE GENERA

Más información en:

www.cruzroja.es

COVID-19 - Mujeres embarazadas

¿Qué tienen que saber sobre el COVID-19 las mujeres embarazadas?

Los profesionales sanitarios del Servicio de Salud de las Islas Baleares responden a una serie de preguntas que pueden surgir a las mujeres embarazadas durante la crisis sanitaria de la COVID-19.

Información para mujeres embarazadas

¿Tiene la mujer embarazada más riesgo que la población general de infectarse por COVID-19?

Programa salud y bienestar online

Desde Sanitas Wellness Corporate nos ofrecen sus servicios de salud y bienestar para poder seguir cuidando de nuestra salud estemos donde estemos.

Y por ello han adaptado muchos de sus servicios a la modalidad online para que sean más accesibles.

Para este próximo mes de Julio ponen a nuestra disposición y de forma gratuita, durante todo el mes de julio, un programa de salud completo de clases online:

- Clases de Pilates online
- Clases de Pilates embarazadas online
- Clases de Yoga online
- Clases de Espalda SanaClases de Ergonomía y Estiramientos
- Clases de relajación.

Adjuntamos enlace a:
Calendario clases online julio (incluye horarios de cada clase para que simplemente pinchando sobre la clases se pueda acceder a la misma)

Sanitas
PARTE DE Bupa

Horario sesiones online julio

Sanitas Wellness Corporate

Cuidamos de la salud de sus empleados con servicios online, ahora también en verano, dirigidos al cuidado de su salud y a su bienestar estén donde estén.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
8:30 - 9:00h		Ergonomía y Estiramientos		Técnicas de relajación
12:00 - 13:00h		Pilates Profesora: Verónica Navarro		Pilates Profesora: Verónica Navarro
13:00 - 13:30h		Espalda Sana Profesora: Verónica Navarro		Espalda Sana Profesora: Verónica Navarro
13:00 - 14:00h		Pilates Embarazadas CGS		Pilates Embarazadas CGS
13:15 - 14:15h	Pilates CGS		Pilates CGS	
17:00 - 18:00h		Yoga Profesora: Eugenia Bagué		
18:00 - 19:00h	Pilates CGS	Pilates Embarazadas CGS	Pilates CGS	Pilates Embarazadas CGS

* Accede a las sesiones pinchando en el enlace a la hora establecida (te recomendamos que lo hagas a través de Chrome)

Comida y emociones

Las personas no siempre comemos solo por hambre, sino que también podemos recurrir a la comida como un medio para aliviar el estrés, buscar consuelo o como una forma de recompensa.

HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
Aparece poco a poco	Aparece de repente
Puede esperar	Debe comerse AHORA
Dejas de comer cuando está satisfecho	Sigues comiendo aún estando satisfecho
Puede ser cualquier alimento	Debe ser exactamente el antojo que se presenta