

# 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

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



#QuédateEnCasa



Sal con calma, info  
y responsabilidad

# Consejos de verano

Las altas temperaturas no son buenas aliadas para nuestro estado de salud pero estos efectos negativos pueden prevenirse y vencerse si se llevan a cabo ciertos hábitos y consejos.

Desde Cruz Roja ofrecemos algunas pautas básicas para evitar los problemas relacionados con esta estación del verano, prestando especial atención a las personas mayores, a población infantil y a personas con enfermedades crónicas, que son más vulnerables al calor.



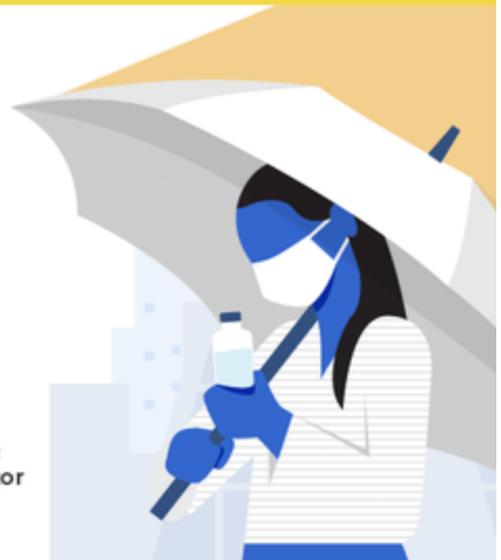
PLAN CRUZ ROJA  
**RESPONDE**  
FRENTE AL CORONAVIRUS

**COVID-19**

**#OlaDeCalor**

## CONSEJOS ante la ola de calor

- 1. Siempre que puedas, mantente alejado del calor:** evita salir en las horas de más calor y permanece en un lugar fresco, respetando la distancia de seguridad.
- 2. Mantén tu hogar fresco:** ventila durante la noche para refrescar tu hogar y baja las persianas durante el día para que no entre el calor.
- 3. Procura mantener tu cuerpo fresco e hidratado:** bebe agua regularmente, refréscate y prepara comidas ligeras.
- 4. Si tienes que permanecer en el exterior procura estar a la sombra:** usa ropa ligera y de color claro, protéjete del sol, usa sombrero y protector solar. Utiliza un calzado fresco, cómodo y que transpire.



# Consejos Institucionales

#COVID19

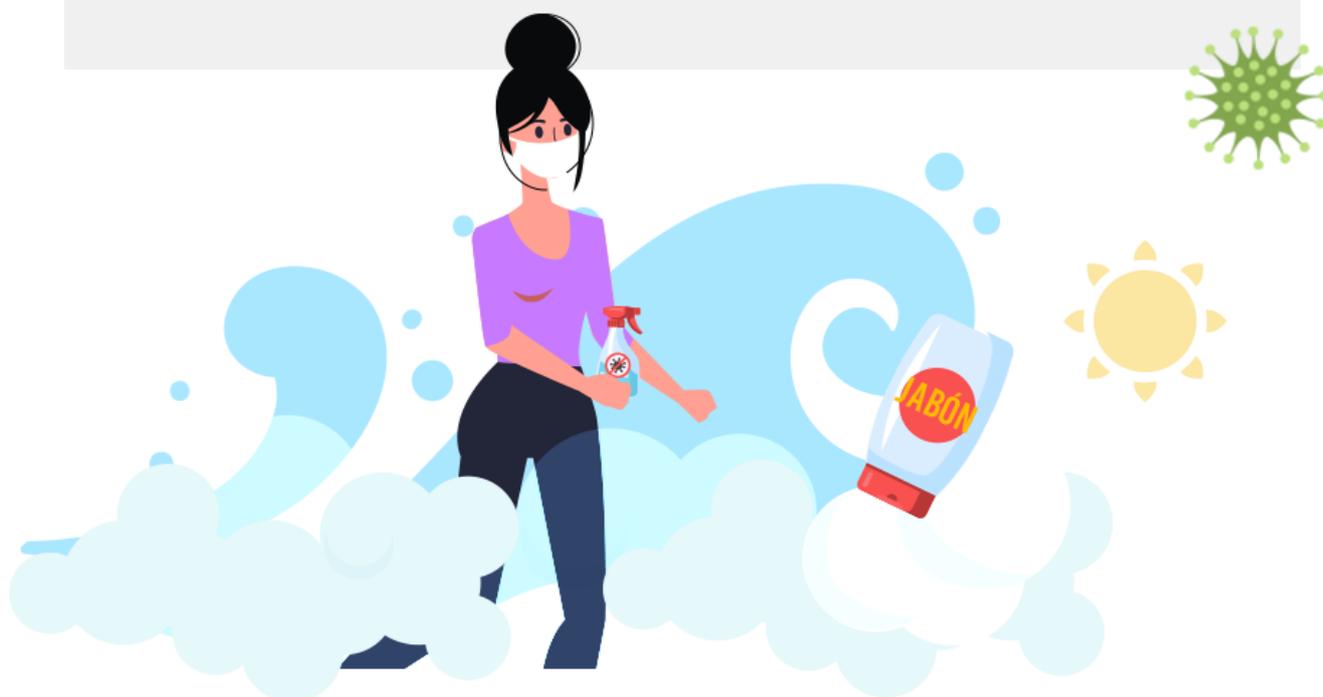
PLAN CRUZ ROJA  
**RESPONDE**  
FRENTE AL CORONAVIRUS



## #NoTeDesfases



Si quieres acabar con el virus,  
**MÓJATE** con agua y jabón  
o con gel hidroalcohólico.



DIRECCIÓN GENERAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



# Consejos Institucionales

#COVID19

PLAN CRUZ ROJA  
**RESPONDE**  
FRENTE AL CORONAVIRUS

## #NoTeDesfases

Las mascarillas nos  
devolverán la sonrisas.



DIRECCIÓN GENERAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



# El uso generalizado de mascarillas podría evitar un rebrote de la Covid-19

## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

[who.int/epi-win](https://who.int/epi-win)

### LO QUE DEBE HACERSE →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Ajústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

### LO QUE NO DEBE HACERSE →



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

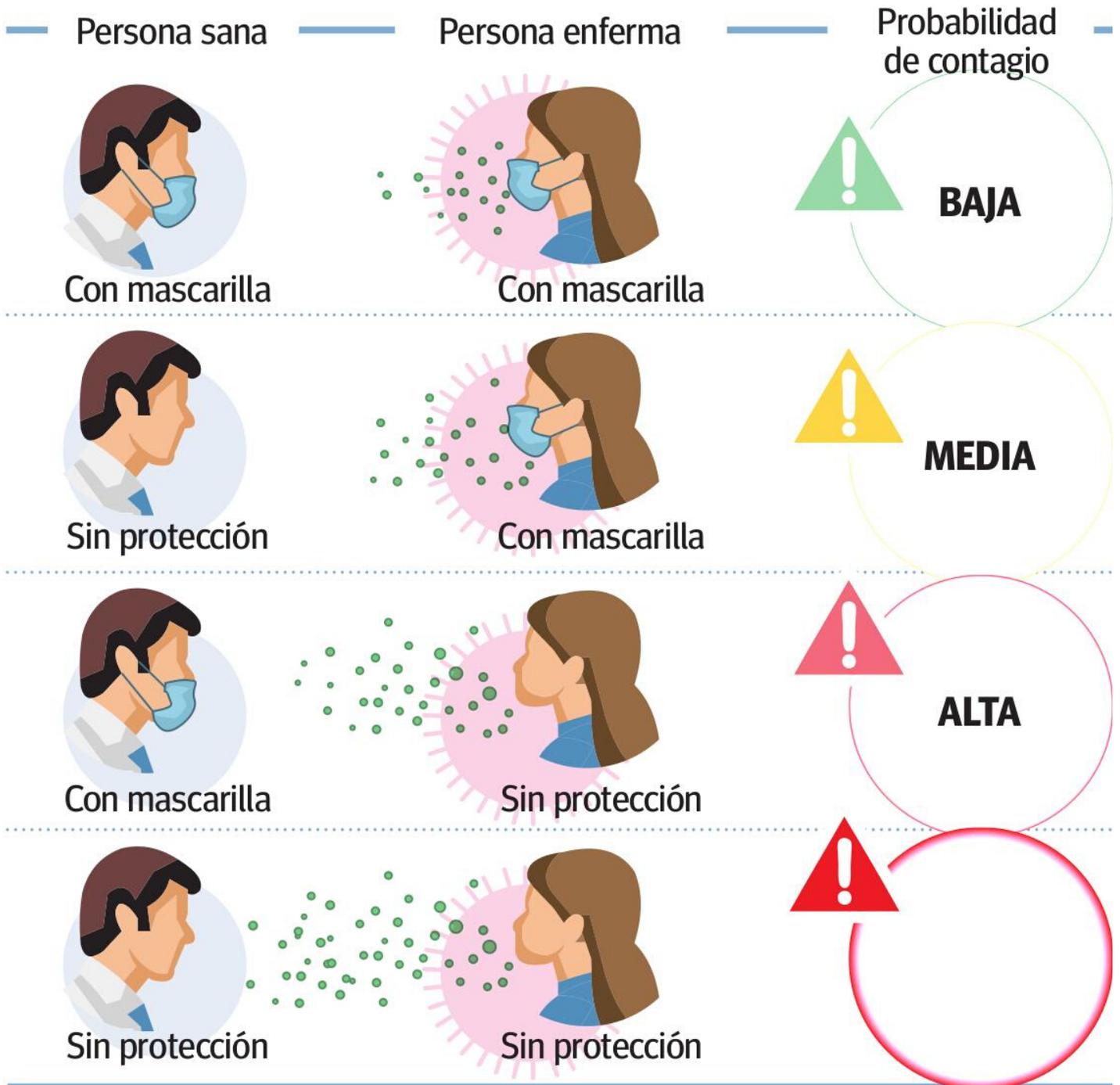
Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

EPI·WIN

Organización Mundial de la Salud

# Estés donde estés!!!

## Protección de la mascarilla en contacto con enfermos





¿Qué pasó?

Olvidé  
mi mascarilla...

# ¿Cuántas horas necesito dormir?

El descanso es un factor imprescindible para la salud y el bienestar de las personas. Independientemente de la edad, todos necesitamos de una serie de horas de sueño para que nuestra mente y cuerpo puedan recuperarse. Entonces, ¿cuánto tiempo es aconsejable dormir según tu edad? La Organización Mundial de la Salud establece que el rango de horas de sueño ideal para una persona adulta rondaría las 8 horas diarias.

## ¿Cuántas horas necesito dormir?



recién nacidos  
(0-3 meses)  
14-17 horas



infantes  
(4-11 meses)  
12-15 horas



niños (1-2 años)  
11-14 horas



pre-escolares  
(3-5 años)  
10-13 horas



niños en edad  
escolar (6-13 años)  
9-11 horas



adolescentes  
(14-17 años)  
8-10 horas



adultos jóvenes &  
adultos (18-64 años)  
7-9 horas



adultos mayores  
(65+ años)  
7-8 horas



# ¿En qué tenemos que fijarnos al ir al chiringuito



## Los sellos de calidad.

Si hay una certificación, por ejemplo de AENOR es buena señal. Si es "covid free" no significa nada.



## La distancia entre las mesas.

Lo más importante es que no haya aglomeraciones de gente.



## Camareros con mascarilla.

No pantallas ni apaños.



## Cartas cantadas.

En la pizarra o con códigos QR.



## Nada de elementos que "rulen".

Mejor monodosis o que nos sirvan.



#HACERLACOMPRACO

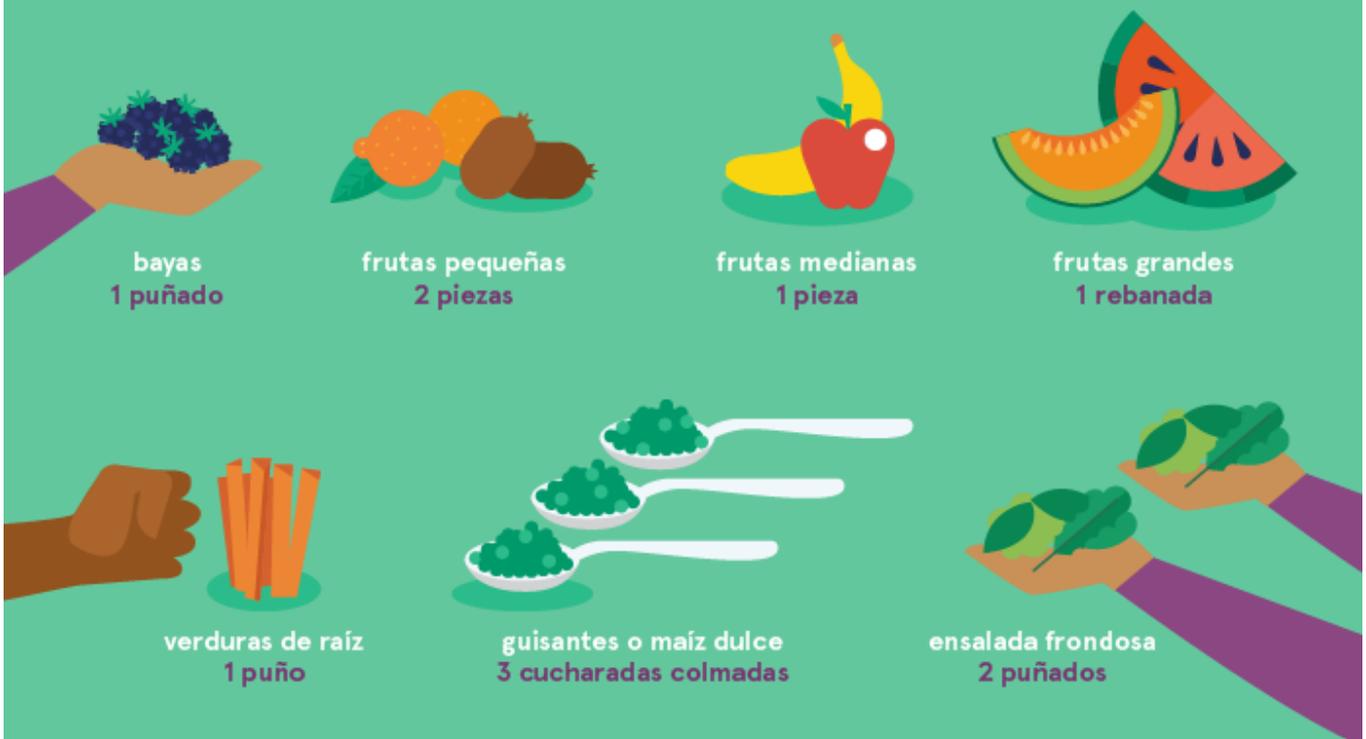
Recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

CLUB DE  
MALASMADRES

# ¿Cuál es una porción de frutas y verduras?

Puede ser difícil medir cada porción de alimento que usted come. Sin embargo, hay algunas maneras simples de saber que usted está comiendo los tamaños correctos de las porciones. Estos consejos lo ayudarán a decidir ajustar los tamaños de las porciones.

## ¿Cuál es una porción de frutas & verduras?



## frutas y verduras procesadas también son buenas opciones

