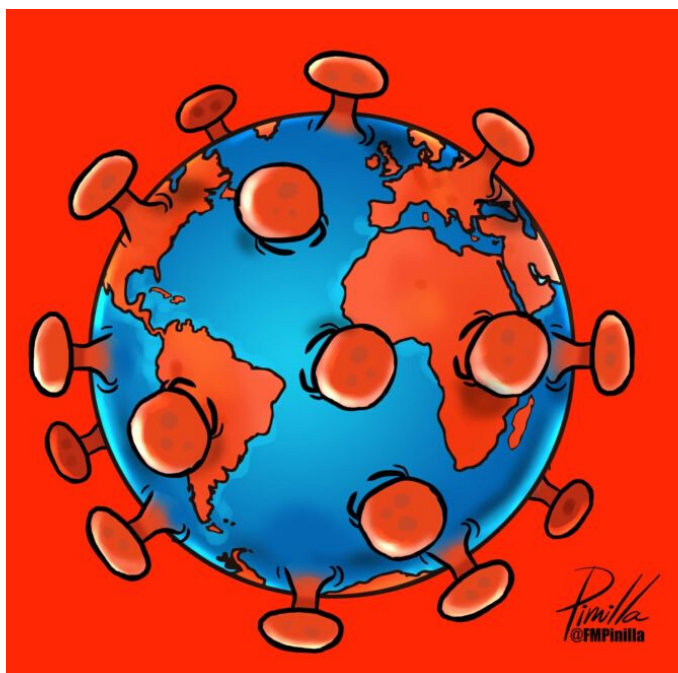


# NEWSLETTER COVID-19

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 rebrotes.

# ¿Qué es un brote del COVID-19?

Un brote del COVID-19 es un episodio en el cual surgen tres o más personas confirmadas de COVID-19 que están relacionadas, en el mismo momento o lugar.





# Consejos sanitarios frente al calor durante el brote de COVID-19

Cada año, las altas temperaturas afectan la salud de muchas personas, en particular las personas mayores, los niños, los trabajadores al aire libre o los enfermos crónicos. El calor puede provocar agotamiento y golpes de calor, pudiendo agravar las patologías previas, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales. Los efectos negativos para la salud provocados por las altas temperaturas pueden prevenirse en gran medida a través de las recomendaciones sanitarias, a la vez que se siguen los consejos para protegerse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).



## Permanece fresco e hidratado

Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar. Cuida tu piel con protectores solares adecuados y usa gafas de sol. Bebe abundantes líquidos aunque no tengas sed, evitando bebidas alcohólicas, y no abuses de bebidas con cafeína o mucho azúcar. Puedes consultar diariamente en la página web del Ministerio de Sanidad las alertas por exceso de temperatura en tu provincia o zona isotérmica.



## Recuerda las recomendaciones frente al COVID-19

Evita la exposición a temperaturas elevadas, y ten en cuenta que a día de hoy no existe evidencia de que el calor evite el contagio del COVID-19. Protégete a ti mismo y a los demás lavándote las manos frecuentemente, al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado, evita tocarte la cara y mantén la distancia social de 2 metros entre personas.



## Protégete del sol

Evita la exposición al sol entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde. Reduce las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas. Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Nunca dejes a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, especialmente niños o ancianos.



## Cuida de las personas vulnerables

Vigila la salud de las personas mayores y/o con patologías previas (como enfermedades cardiovasculares o respiratorias), ya que son las más vulnerables tanto a los efectos del calor como a las complicaciones derivadas del COVID-19. Contacta con el médico si presentas síntomas como calambres, dolor de cabeza, mareos, náuseas o fatiga que se prolonguen más de una hora.



MINISTERIO DE SANIDAD

### Para más información:

Temperaturas extremas: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/home2.htm>

Información coronavirus COVID-19: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

\* Adaptado de *Consejos de salud frente al calor durante el brote de COVID-19*: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2020/health-advice-for-hot-weather-during-the-covid-19-outbreak>

# Consejos del Ministerio de Sanidad

## Disfruta del agua este verano, con seguridad



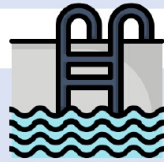
- ✓ Respetar las indicaciones de seguridad
- ✓ Si no sabes nadar utiliza chaleco
- ✓ No consumas alcohol y evita bañarte de noche
- ✓ **Vigila a los menores:** 2 cm de profundidad de agua ya son peligrosos, no les dejes NUNCA SOLOS

### Especial atención:

- Bebés y niño/as
- Personas mayores
- Enfermedades crónicas



### En la piscina



- Asegúrate de que cuente con socorrista
- Ten cuidado con las rejillas de desagüe
- Protege a los menores: evita consumir tabaco o productos relacionados en su proximidad

#### En especial para los más peques

- Evita que jueguen, corran o se empujen en el borde
- Asegura que no tienen libre acceso, y cuenta con cercado perimetral
- Vigila las piscinas privadas e hinchables

### En la playa



- Respetar las banderas
- Báñate solo en zonas vigiladas por socorristas
- Si vas a tirarte de cabeza, conoce la profundidad, sobre todo en aguas turbias
- Nada cerca de la orilla y acompañado/a
- Si sientes cansancio o frío sal rápido
- Si hay corrientes nada paralelo a la playa
- Atención a los hinchables, pueden arrastrarte hacia dentro
- Si hay medusas, permanece fuera del agua
- Por tu salud, elige playas sin humo



Esta temporada se desaconseja el baño en pozas, remansos y cauces de agua dulce de escaso caudal

### Medidas de precaución COVID19

- ✓ Respetar la sectorialización establecida
- ✓ Mantén la distancia interpersonal de seguridad
- ✓ Respetar el aforo establecido
- ✓ Distancia entre sombrillas de al menos 4 metros
- ✓ Higiene de manos y respiratoria
- ✓ Respetar la legislación vigente en hostelería/ zonas deportivas/ juego
- ✓ Mantén objetos personales en el perímetro

### Protégete del sol y el calor



- Utiliza gafas de sol
- Usa protección solar cada 2 horas y tras el baño
- Hidrátate con agua y bebe abundantes líquidos aunque no tengas sed
- Busca sombra o lugares frescos
- Evita la exposición solar en las horas centrales

**Si ocurre un accidente:**  
protege, avisa (112) y  
socorre

Aprende primeros auxilios

# Cruz Roja en las Playas

Debido a la situación sanitaria por la COVID-19, el Servicio de Playas llega este año con muchas novedades, en cuanto a protocolos y nuevas medidas de seguridad adaptadas tanto al bañista como al socorrista.

Simulacro de Cruz Roja en Chiclana para revalidar el Certificado 'Q' de Calidad (Playa Segura) en coordinación con el Ayuntamiento de Chiclana - Cádiz.



# Consejos Institucionales

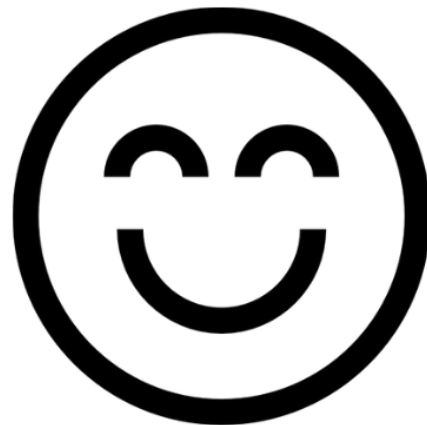


## ANTE COVID-19 + SALUD MENTAL

### Resiliencia

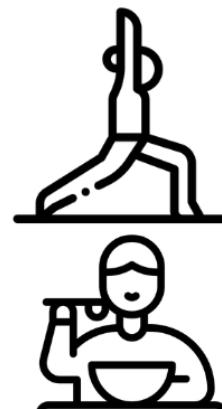
#### Trabaja para ser una persona positiva

Este estado lo alcanzas cuando valoras lo que eres y lo que tienes. Evita compararte con los demás. Tu eres único/a y eres valioso/a por ello.



#### Genera hábitos saludables.

Estar sano te ayuda a enfrentar con fortaleza situaciones difíciles. Realiza ejercicio físico, come sano y duerme lo suficiente.



# COVID-19: Decálogo para acudir este verano a eventos



Disfruta sin riesgos y sigue siempre las indicaciones de los equipos preventivos de Cruz Roja.



Infórmate de las normas que establece cada evento.



Evita aglomeraciones permaneciendo en las zonas delimitadas.



Usa mascarilla.



Lávate las manos frecuentemente o usa gel desinfectante.



Mantén la distancia de seguridad (2 metros).



Protégete siempre del sol.



Bebe agua frecuentemente.



Si vas con niños y niñas, comparte estas pautas y no les pierdas de vista en todo momento.



Cuida del entorno y deposita los residuos en el lugar adecuado

# COVID19

PLAN CRUZ ROJA  
**RESPONDE**  
FRENTE AL CORONAVIRUS



# #NoTeDesfases

**En las reuniones con los tuyos también hay riesgos.**



COVID19 se ha unido al grupo



DIRECCIÓN GENERAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS





# Coronavirus: ¿distancia de seguridad recomendable para evitar contagiarse de covid-19?



## RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA LA POBLACIÓN

1



**Con paciencia y confianza, vamos a ir recuperando la vida cotidiana.**

Respetar las normas y las medidas de protección. Hemos llegado hasta aquí juntos, con esfuerzo. Tenemos que seguir adelante!

6



**Sigue manteniendo tus llamadas, cafés y reuniones de amigos de forma virtual.** Te ayudará a seguir disfrutando de los tuyos.

2



**Continúa con tu comportamiento responsable y solidario** para recuperar en un futuro próximo las actividades y la convivencia social.

7



**Implica a todos los miembros de la familia** en esta situación. Conocer sus necesidades, compartir y resolver juntos las dificultades que nos podamos encontrar, pueden ser una oportunidad para mejorar la dinámica familiar.

3



Identifica tus posibilidades frente a las nuevas situaciones. Recuerda que has sido capaz de resolverlas anteriormente.  
**Confía en ti!**

8



Céntrate en el presente, en el día a día, respira lentamente y no te exijas todo a la vez.  
**Saldremos adelante!**

4



**Puedes contribuir a evitar que te contagies o puedas contagiar a los demás** respetando la distancia social, con lavados frecuentes de manos y con el uso de la mascarilla.

9



**Infórmate de lo que ocurre por fuentes oficiales.** Procura distinguir los bulos y no te dejes influir por esa información.

5



Has hecho un gran esfuerzo y, gracias a ello, podemos seguir avanzando. Superar dificultades nos hace más fuertes.  
**Lo conseguiremos!**

10



Mantén rutinas saludables. **Un buen autocuidado te puede ayudar a afrontar mejor la vuelta a la normalidad.**