

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL  
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

**La epidemia de SARS-COV-2 está teniendo una difusión desigual en las distintas zonas de España, tanto en intensidad como en velocidad.**

**Desde el Servicio de Prevención trabajamos para facilitar las novedades y recomendaciones que nos ayuden a protegernos.**

**¡Seguimos cuidándonos!**

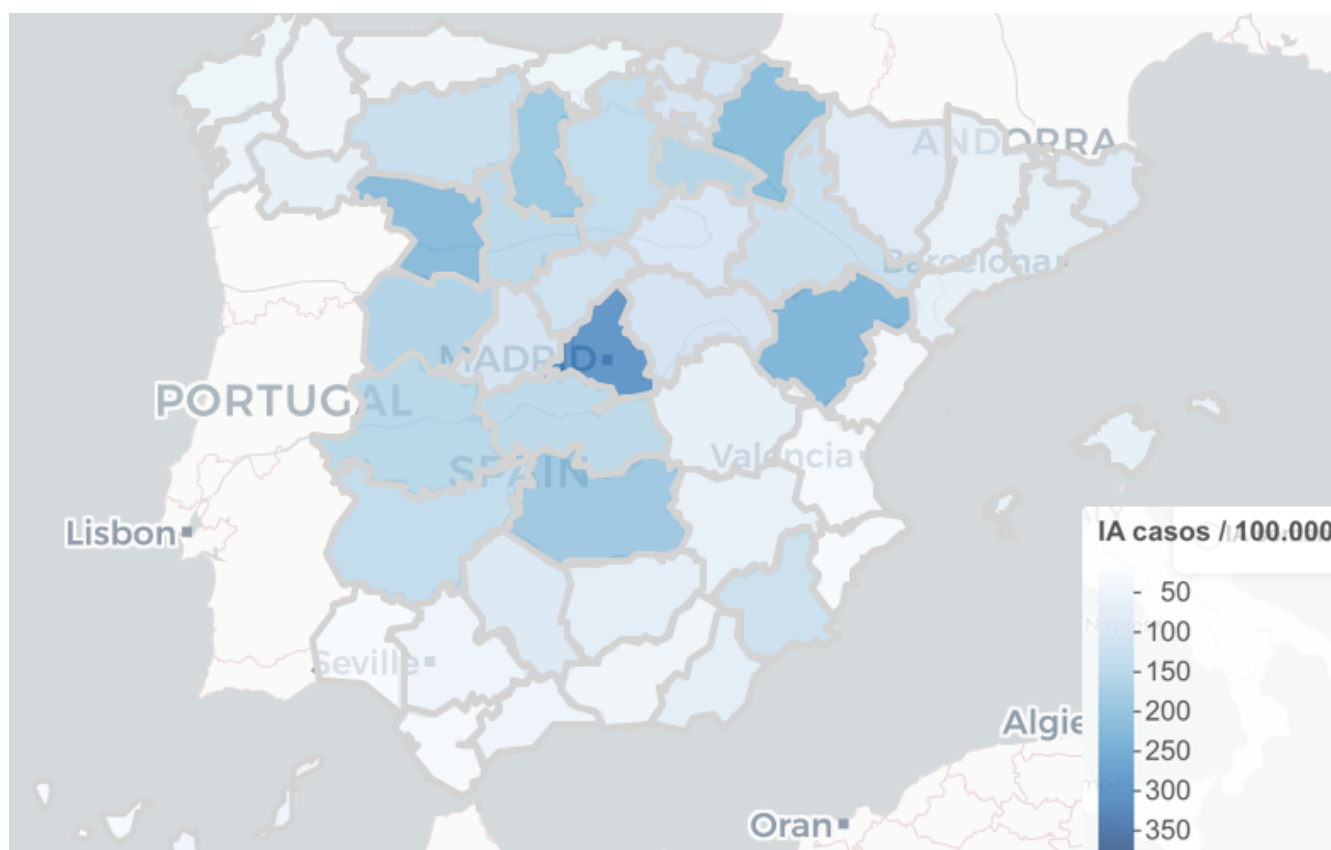
# Situación actual

Datos consolidados a lunes 21 de septiembre



Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los lunes.

## Mapa de incidencias acumuladas por provincia



Mapa de incidencias acumuladas por provincias y por semana epidemiológica (de lunes a domingo) a partir de datos notificados a la RENAVE. Estos resultados son provisionales y deben interpretarse con precaución porque ofrece la información disponible en el momento de la extracción de datos. (22 de septiembre)

# Verdaderos héroes

La obra de Banksy que señala a los verdaderos superhéroes de la lucha contra el coronavirus.



La pintura fue encontrado cerca de la zona de emergencias del Hospital General de Southampton y tenía una nota de agradecimiento del artista a los profesionales sanitarios.

# ¿Cuarentena o Aislamiento?

Verónica Casado, consejera de Sanidad de Castilla y León explica la diferencia entre aislamiento y cuarentena y enumera los casos en los que los ciudadanos deben quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas.

## ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?



# Explicado con juguetes: así responde el sistema inmunológico al covid-19

¿Cómo entender la reacción de nuestro sistema inmunológico frente al coronavirus? Para muchos, la comprensión de la terminología médica resulta muy compleja pero el catedrático Alfredo Corell lo explica de la mejor manera. Con cubos, esferas, figurines y robots.





# Recomendaciones

**Recuerda la regla de las 3 M:**

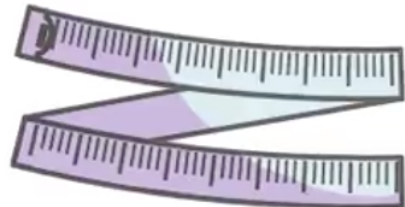
- 1.- Mascarilla
- 2.- Mantener la distancia
- 3.- Lavado de Manos

Tres gestos esenciales para contribuir entre tod@s a frenar la expansión del COVID-19.



**apuesta por:**

**las 3 **



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

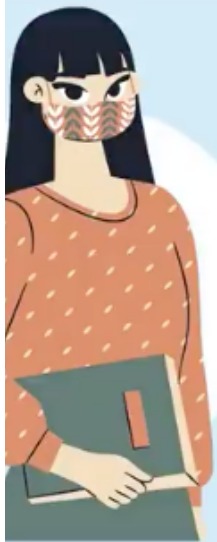
¡ESTE  
VERANO  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS!

# Más recomendaciones

Consejos para una correcta manipulación de las mascarillas.

## Usa bien la mascarilla para protegerte del COVID-19:

- 1.- Cubre nariz, boca y barbilla.
- 2.- Ajústala para no dejar abertura laterales.
- 3.- Deséchala cuando este sucia según el fabricante.
- 4.- Guardala en un sobre o bolsa de papel.



**Es preferible mantener la mascarilla puesta todo el tiempo posible para evitar contaminarla**



# The Holistic Concept



Si la vuelta al cole no está siendo suficientemente complicada; este año hemos tenido que añadir nuevos protocolos, mascarillas, turnos para volver a la oficina, teletrabajo prolongado y podríamos seguir con una lista que cada vez parece más interminable...

Empiezan los **cambios** de estación y por lo tanto, también los de **temperatura**.

Mañanas en las que te hielas vestido aún de verano, mediodías en los que te achicharras al sol y atardeceres en los que te quedas pajarito en una terraza...

¿Qué puedes hacer para no acabar colgado de un pañuelo o haciéndote  
PCRs cada semana?

Recurrir a **tu mejor aliado** mejorando **tu sistema inmune**.



## Rutina Matinal

Movimiento. Pon en práctica esta secuencia de ejercicios de fuerza, pensados para ayudarte a canalizar el estrés y a tonificar cuerpo y mente cuando lo necesites.

[Ver vídeo - 9 min](#)



## Calma

Este programa te proporcionará una guía útil a la hora de aprender a serenar la mente, a deshacer tensiones físicas, a controlar los impulsos y a prevenir los síntomas que produce estar bajo estrés continuado.

[Ir al programa](#)



# Agradecimiento Fraternidad- Muprespa a Cruz Roja

"Fieles a nuestro espíritu de cercanía y compromiso con la sociedad, en Fraternidad-Muprespa queremos rendir un pequeño homenaje y dar visibilidad al esfuerzo realizado durante estos meses de pandemia y confinamiento por su organización, junto a otros muchos asociados, buscando juntos mejorar el bienestar social y paliar las consecuencias adversas de esta difícil realidad.



La información e imágenes utilizadas en el video proceden de noticias publicadas en los medios de comunicación, o han sido facilitadas por las propias empresas. Gracias por su SOLIDARIDAD, gracias por pertenecer a la familia de Fraternidad-Muprespa.