

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

El fin del estado de alarma para toda España el pasado 21 de junio supuso la entrada del conjunto del país en la nueva normalidad (aunque los numerosos rebrotes están motivando nuevas restricciones). En esta fase de la lucha contra el coronavirus permanecen medidas como el distanciamiento físico de al menos 1,5 metros y la obligatoriedad de llevar mascarilla ya en todas las comunidades autónomas.

Desde el SPP incluimos algunos consejos y recomendaciones que os pueden ayudar en estos momentos de pandemia sostenida en el tiempo.

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

¡Seguimos cuidándonos!

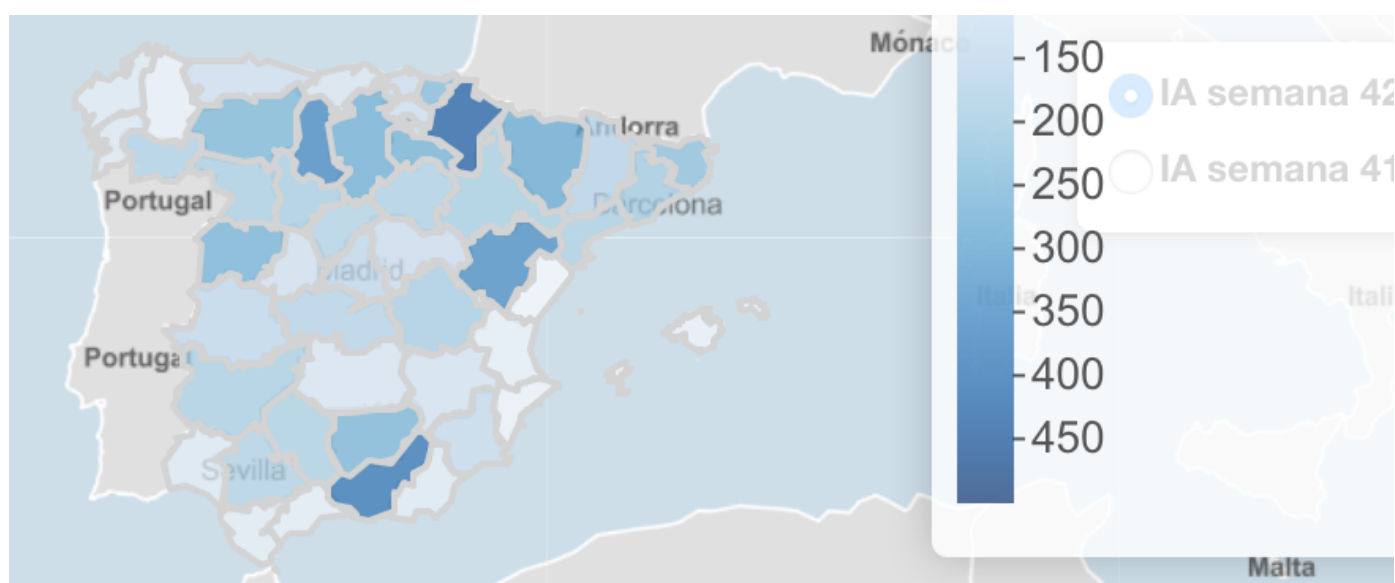
Situación actual

Datos consolidados a lunes 12 de octubre



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. (21 de octubre)

¿Contacto estrecho?

Usted acaba de conocer que ha tenido CONTACTO ESTRECHO con un caso de COVID-19. Por ello debe realizar **CUARENTENA** en casa. ¿Qué significa ser un **CONTACTO ESTRECHO** de un caso COVID-19?. Se consideran contactos estrechos a todas las personas, tanto sanitarios como familiares, convivientes y trabajadores, que hayan tenido contacto con un caso confirmado de COVID-19, desde 2 días antes del inicio de síntomas hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos asintomáticos confirmados por PCR, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de diagnóstico.

5 RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE HAN ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO* CON ENFERMOS



1

Debe permanecer en su domicilio en cuarentena hasta transcurridos 10 días tras el último contacto de riesgo (el día que tuvo contacto con el caso por última vez).



2

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas.



3

Controle su temperatura 2 veces al día (al comienzo de la mañana y al final de la tarde) durante el periodo de cuarentena.



4

No tome por su cuenta fármacos que puedan disminuir la fiebre, para evitar enmascarar la aparición de síntomas y retrasar la detección de un posible contagio.



5

Ante la aparición de síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, deberá autoaislarse (en una habitación de su domicilio, evitando el contacto con otras personas de la casa) y llamar a su centro de salud

***Contacto estrecho:** quien haya cuidado, atendido sin protección, convivido o haya permanecido durante al menos 15 minutos a menos de 2 metros de un enfermo QUE EN ESE MOMENTO PRESENTABA SINTOMAS.

¡Evita las tres C!

Ten en cuenta los diferentes niveles de riesgo de contagio por COVID19 en distintos entornos.

¡Evita las tres C!

Lugares concurridos, Contactos cercanos y Espacios cerrados
El riesgo es mayor en lugares donde estos factores coinciden.

Evita las tres C

Ten en cuenta los diferentes niveles de riesgo en distintos entornos

El COVID-19 se contagia con más facilidad en estas condiciones:



lugares Concurridos

con mucha gente
cerca



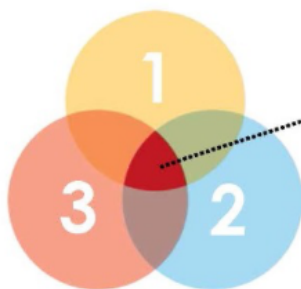
contactos Cercanos

especialmente,
al hablar a poca
distancia



espacios Cerrados

con mala
ventilación



El riesgo es mayor en lugares
donde estos factores coinciden.

**Incluso si se levantan las restricciones,
ten en cuenta a dónde vas y protégete
evitando las tres C.**

¿QUÉ PUEDES HACER?



Evita lugares
concurridos y
limita tu tiempo en
espacios cerrados



Mantén
la distancia
recomendada
con otras
personas



Cuando
sea posible,
abre puertas
y ventanas
para ventilar



Lávate las manos
y tápate si toses
o estornudas



Ponte mascarilla
respetando la
normativa
sanitaria

Si te encuentras mal, quédate en casa si no es para buscar atención médica urgente.

No difundas información falsa

¿Te ha llegado nueva información sobre el coronavirus y quieres compartirla?


ESPERA...

¿Cuál es la fuente?

¿Cuándo se escribió?

¿Coincide con las recomendaciones oficiales?

**Tres consejos
para verificar
información
sanitaria sobre
el coronavirus**



Claves para protegerse de la COVID19:

El gran incremento de casos de coronavirus en España durante las últimas semanas nos obliga a seguir protegiéndonos del virus.

Cuatro claves para protegerse de la COVID-19

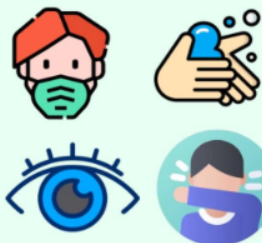


1

Lávate las manos con frecuencia

Utiliza mascarilla

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo



2

Mantén al menos **1,5 metros de distancia** entre personas

3

Prioriza los **espacios al aire libre**

Ventila de forma frecuente los **espacios cerrados**



4

Quédate en casa si presentas **síntomas** o si estás haciendo **aislamiento** o **cuarentena**

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

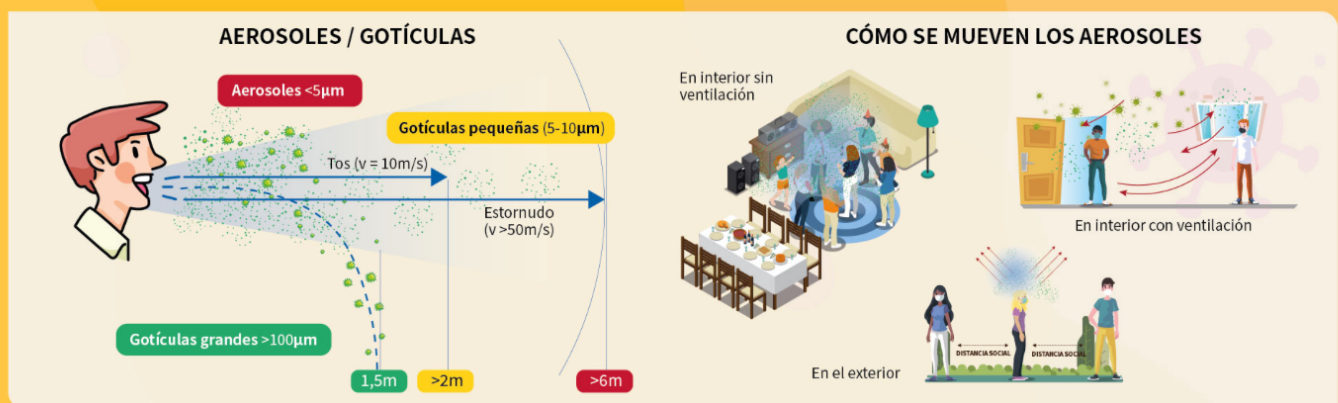
#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¿Cómo evitar el contagio de la COVID-19 por el aire?

Todavía quedan muchas incógnitas sobre cómo se comporta el coronavirus y cuáles son sus posibles vías de transmisión. Algunos estudios dejan una puerta abierta a la posibilidad de transmisión por aire, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad todavía no lo consideran una evidencia contrastada. Aun así, tomar cualquier precaución resulta clave para reducir el riesgo de contagio. Por ello, la Organización Colegial de Enfermería ha lanzado una infografía explicando cómo se mueve el coronavirus en el aire y qué recomendaciones se deben tener en consideración.

¿CÓMO SE MUEVE EL CORONAVIRUS EN EL AIRE?



QUÉ PODEMOS HACER

- ✓ Ventilar con aire exterior frecuentemente
- ✓ Mascarilla bien ajustada y el máximo tiempo posible
- ✓ Fomentar actividades al aire libre
- ✓ Reducir tiempo y concentración de personas en espacios interiores
- ✓ Hablar en tono bajo y guardar la distancia

QUÉ DEBEMOS EVITAR

- ✗ Ruido o música que nos obligue a gritar y acercarnos
- ✗ Cantar o gritar en grupo dentro de espacios cerrados
- ✗ Permanecer en espacios cerrados sin renovación de aire
- ✗ Utilizar mascarillas que se caigan, no ajusten bien o no cubran la nariz

¿Es peligroso el gel hidroalcohólico?

Debido a las características del producto, debemos evitar que los niños los utilicen sin supervisión. Habitualmente, los productos incluyen este tipo de advertencias. La divulgadora científica explica que el problema es que se producen “cosméticos como si fuesen productos biocidas, que realmente no lo son” debido a la alta demanda.

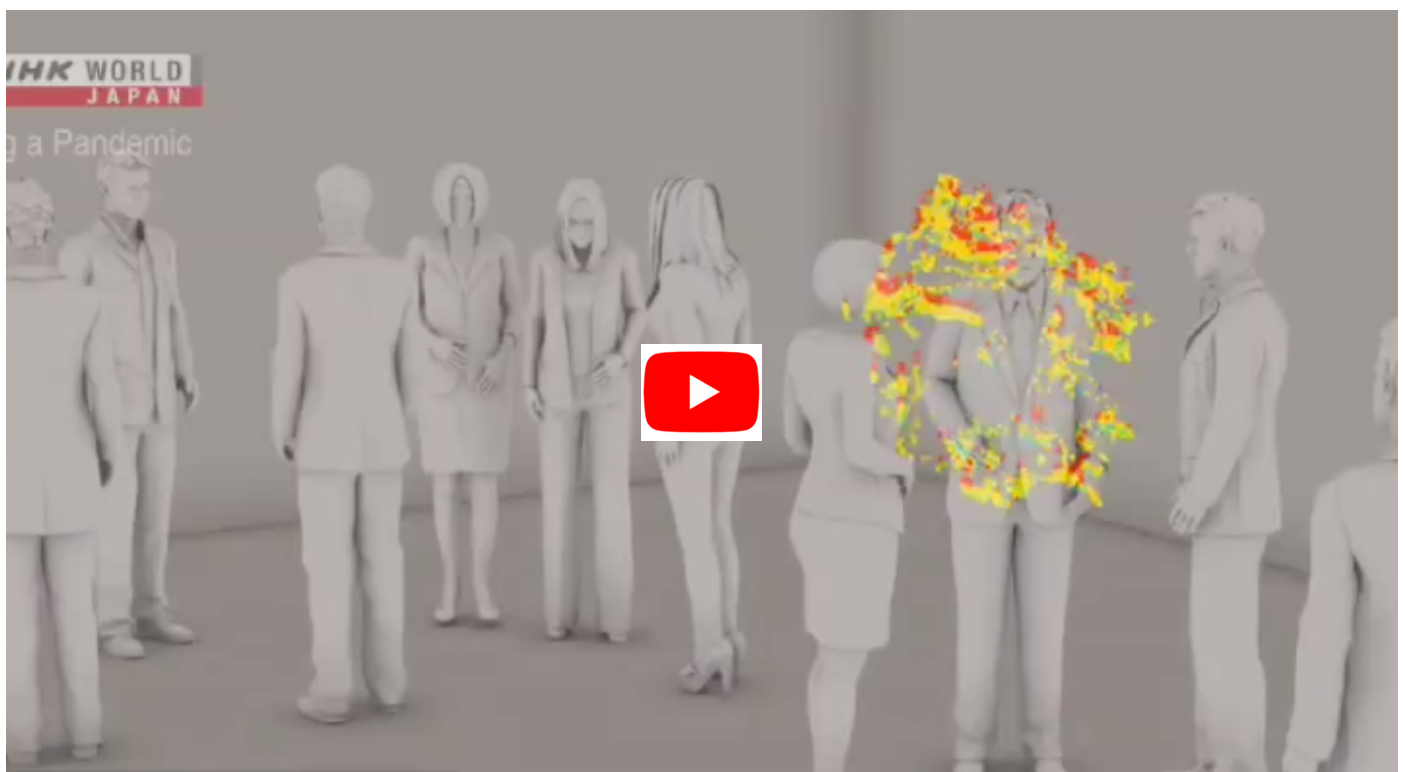


¿cuáles son las claves de los geles hidroalcohólicos? Debemos estar atentos a dos criterios para escoger un gel o biocida:

- 1. Cumple la EN 14476**, que significa que inactiva a virus encapsulados, entre ellos el coronavirus.
- 2. Contiene más de un 60%** de alcohol. Los cosméticos no están obligados a indicar el % de sus ingredientes, solo a ordenarlos de mayor a menor cantidad. Si en la lista de ingredientes el primero no es un alcohol, es que no cumple los requisitos.

Propagación de COVID-19 por microgotas

Simulación de video de como una sola tos propaga microgotitas por toda una habitación. Es fundamental abrir puertas y ventanas para permitir que circule el aire.



Determinadas investigaciones han señalado que los estornudos y la tos -uno de los síntomas del coronavirus- conforman una nube de en cuyo interior se encontrarían grupos de gotas de una amplia gama de tamaños que podrían "viajar" entre 7 a 8 metros, llevando el coronavirus o un patógeno en ellas.

Clases online Sanitas Wellness

Como cada mes adjuntamos el programa de clases online del próximo **mes de noviembre** de Sanitas Wellness Corporate.

Adjuntamos [enlace a PDF](#) con los horarios y clases



PARTE DE Bupa

Horario sesiones online noviembre

Sanitas Wellness Corporate

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 9:00h		Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
13:00 - 13:30h		Espalda Sana			
13:00 - 14:00h	Pilates		Pilates		Pilates
13:30 - 14:00h		GAH (Gimnasia abdominal hipopresiva)			
16:00 - 17:00h					
17:00 - 18:00h	Pilates Embarazadas		Pilates Embarazadas		
18:00 - 19:00h	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	

¿Cómo conectarte?

A través del enlace. (Pincha sobre la clase que quieras unos minutos antes de que comience y únete)