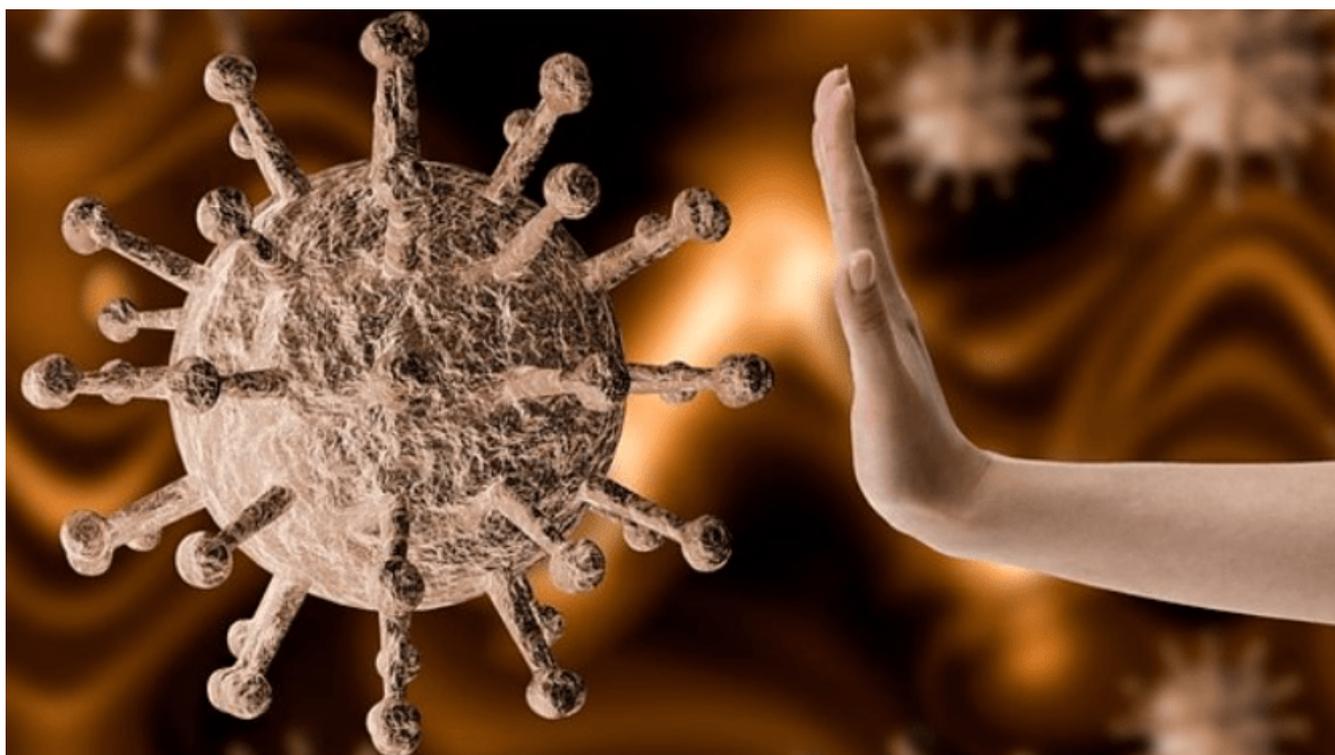


# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Con el comienzo del otoño también se inicia la temporada de gripes, catarros y resfriados comunes y con ello, aumentan las preocupaciones sobre cómo será una temporada de gripe estacional coincidente con la pandemia de covid-19.

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

INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL  
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

**¡Seguimos cuidándonos!**

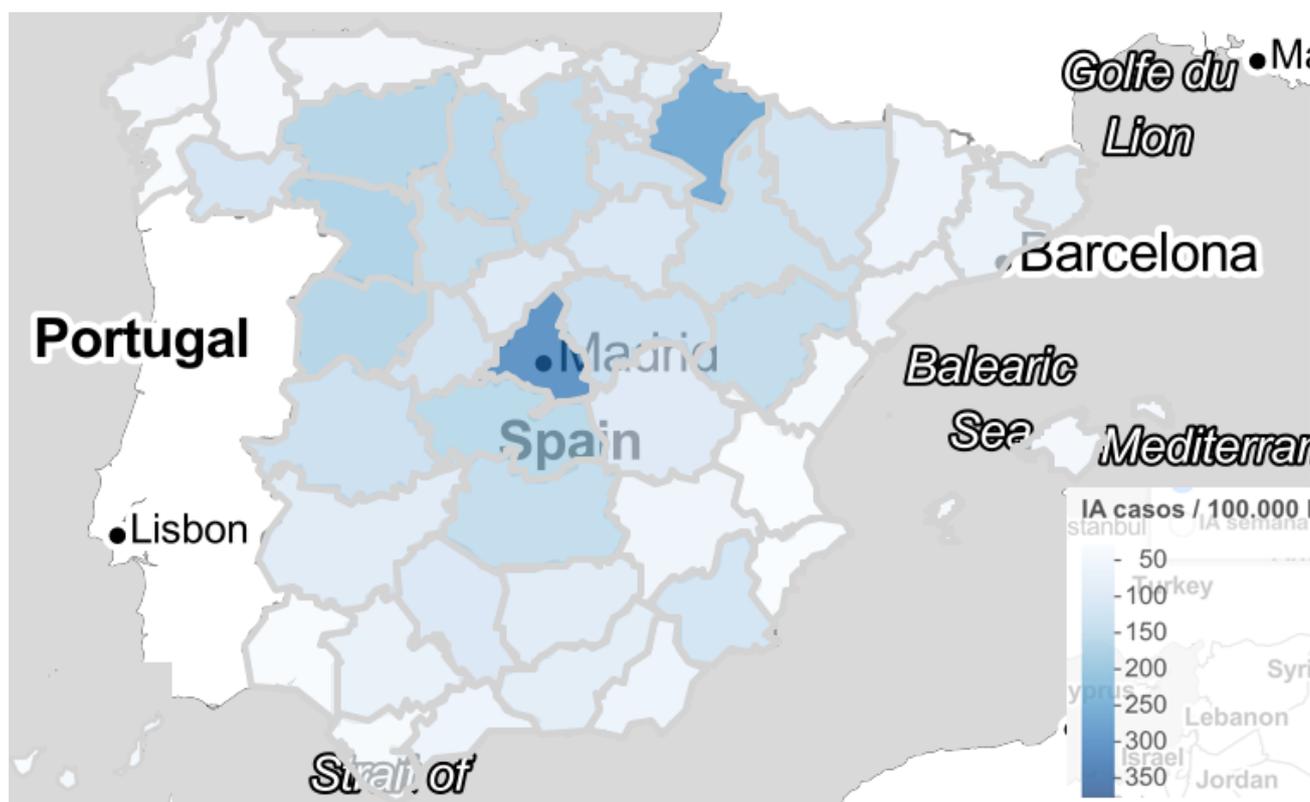
# Situación actual

Datos consolidados a lunes 28 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. (29 de septiembre)

# Diferencias entre resfriado, gripe común y COVID-19

Una de las diferencias entre estas enfermedades es el **periodo de incubación** de cada una de ellas.

Mientras que la COVID-19 tiene un periodo de incubación de 1 a 14 días, la gripe tiene uno de entre 1 y 4 días y el resfriado otro que puede llegar hasta los 3 días. A continuación os detallamos otras diferencias:

MEDICALNEWS TODAY

## Diferencias entre COVID-19, gripe y resfriado

	COVID-19	Gripe	Resfriado
 <b>Período de incubación</b>	1 a 14 días	1 a 4 días	1 a 3 días
 <b>Inicio de los síntomas</b>	Gradual	Abrupto	Gradual
 <b>Fiebre</b>	Común	Común	Poco común
 <b>Tos</b>	Común	Común	Leve a moderada
 <b>Fatiga</b>	Común	Común	Algunas veces
 <b>Secreción nasal</b>	Algunas veces	Algunas veces	Común
 <b>Congestión nasal</b>	Algunas veces	Algunas veces	Común
 <b>Diarrea</b>	Algunas veces	Algunas veces	Poco común
 <b>Dolores en el cuerpo</b>	Algunas veces	Común	Leve
 <b>Dolor de garganta</b>	Algunas veces	Algunas veces	Común
 <b>Dolor de cabeza</b>	Algunas veces	Común	Poco común
 <b>Pérdida del apetito</b>	Algunas veces	Común	Algunas veces
 <b>Dificultad para respirar</b>	Común	Algunas veces	Leve
 <b>Problemas respiratorios</b>	Común	Algunas veces	Algunas veces

# Yo me vacuno...

Este año es más importante que nunca que nos vacunemos frente a la gripe.

**Tienes al menos estas razones para vacunarte contra la gripe:**

- para protegernos.
- para proteger a los que nos rodean.
- para no sobrecargar el sistema sanitario y sociosanitario.

**¿A quién se recomienda la vacunación de gripe?**

- Fundamentalmente a las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones.
- en caso de tener la gripe y a las personas que están en contacto con ellas, ya que pueden transmitírsela.
- Mayores de 65 años.
- Pacientes con afecciones crónicas.
- Personas de cualquier edad con condiciones de riesgo.

CAMPAÑA  
FRENTE A  
LA GRIPE

 **Yo me vacuno.**  
Este año marco la diferencia.

**GRIPE**

 **#GripeYoMeVacuno**

# Medidas adoptadas en el Consejo Interterritorial del SNS, para controlar la expansión del #COVID19

Ya en el BOE, las nuevas actuaciones coordinadas en salud pública para responder ante situaciones de especial riesgo por transmisión no controlada de COVID19, aprobadas en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

## ACTUACIONES COORDINADAS EN SALUD PÚBLICA APLICACIÓN EN MUNICIPIOS:

- » Con 500 casos o más por 100.000 habitantes en 14 días
- » Positividad en pruebas realizadas en las 2 semanas previas >10%.
- » Ocupación en UCI por pacientes COVID-19 >35%



## ACTUACIONES COORDINADAS EN SALUD PÚBLICA

Se restringirá la entrada y salida de personas de los municipios, salvo para aquellos desplazamientos justificados



## ACTUACIONES COORDINADAS EN SALUD PÚBLICA

La participación en agrupaciones de personas para el desarrollo de cualquier actividad tanto en la vía pública como en espacios públicos y privados, se reducirá a un número máximo de seis personas, salvo que se trate de convivientes.



## ACTUACIONES COORDINADAS EN SALUD PÚBLICA

En los establecimientos, locales comerciales y servicios abiertos al público: Aforo máximo del 50%  
La hora de cierre no podrá superar las 22:00 horas, salvo las excepciones.



# Cruz Roja informa a S. M. La Reina sobre los retos del Plan Cruz Roja RESPONDE frente al COVID-19



Ayer se celebró un nuevo encuentro con S.M. La Reina, que una vez más muestra su apoyo y colaboración al plan #CruzRojaResponde. Una respuesta humanitaria de la que se hace balance, seis meses después de su puesta en marcha.



# Día Internacional de las personas mayores

1 de octubre se celebra el Día Internacional de las personas mayores.



Uno de los objetivos de Cruz Roja con las Personas Mayores es promover el Buen Trato, para ello tenemos un proyecto específico de intervención y sensibilización, con el que se ha creado este decálogo.



## Decálogo de Buen Trato a las personas mayores:



**1** Preserva mis derechos y libertades en el ámbito público y privado

**4** Ten paciencia y empatía

**7** No me hagas sentir como una carga

**2** Garantiza mi bienestar y mi salud en todo momento

**5** No me ocultes información

**8** Proporcióname compañía

**3** Escucha y aprende de mis vivencias

**6** Hazme participe de las decisiones que me atañen

**9** Proporcióname también intimidad

**10**

PREGÚNTATE EN TODO MOMENTO SI A TI TE GUSTARÍA QUE TE TRATASEN ASÍ EN MI SITUACIÓN

Cada vez más cerca de las personas



# Recomendaciones para cuidadores y familiares de personas mayores o vulnerables

Si convives con personas vulnerables o con enfermedades crónicas, que pueden tener más riesgos en caso de contagiarse de COVID19, sigue atentamente las recomendaciones para cuidadores y familiares.

## Recomendaciones para cuidadores y familiares de personas mayores o vulnerables



Las personas mayores o que padecen alguna enfermedad crónica pueden tener un mayor riesgo de padecer cuadros graves por coronavirus. Por ellos, hay que ser aún más cuidadoso con las medidas preventivas

### Medidas preventivas

Mantén la distancia de al menos 1,5 m. siempre que sea posible



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Usa pañuelos desechables



Al toser o estornudar, cúbrete boca y nariz con el codo flexionado



### Si eres cuidador

Y comienzas con síntomas: **#Quédateencasa** y **#Aíslate**



Busca una alternativa para realizar los cuidados y....

Llama al teléfono habilitado en tu comunidad o a tu centro de salud

Si tienes sensación de gravedad llama al 112

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

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

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



# Los diferentes tipos de mascarillas y cuál necesito en cada situación

El Ministerio de Sanidad ofrece esta infografía mediante la que muestra qué tipo de mascarillas deberíamos usar en cada situación.

**ATENCIÓN:** Las mascarillas son solo un medio complementario de protección. Es fundamental seguir cumpliendo con el resto de medidas preventivas recomendadas por el Ministerio de Sanidad.

