

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

Alrededor del 5,2% de la población española habría superado la enfermedad COVID-19 y tendría anticuerpos, de acuerdo con las conclusiones del estudio de seroprevalencia que ha llevado a cabo el Ministerio de Sanidad.

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

¡Seguimos cuidándonos!

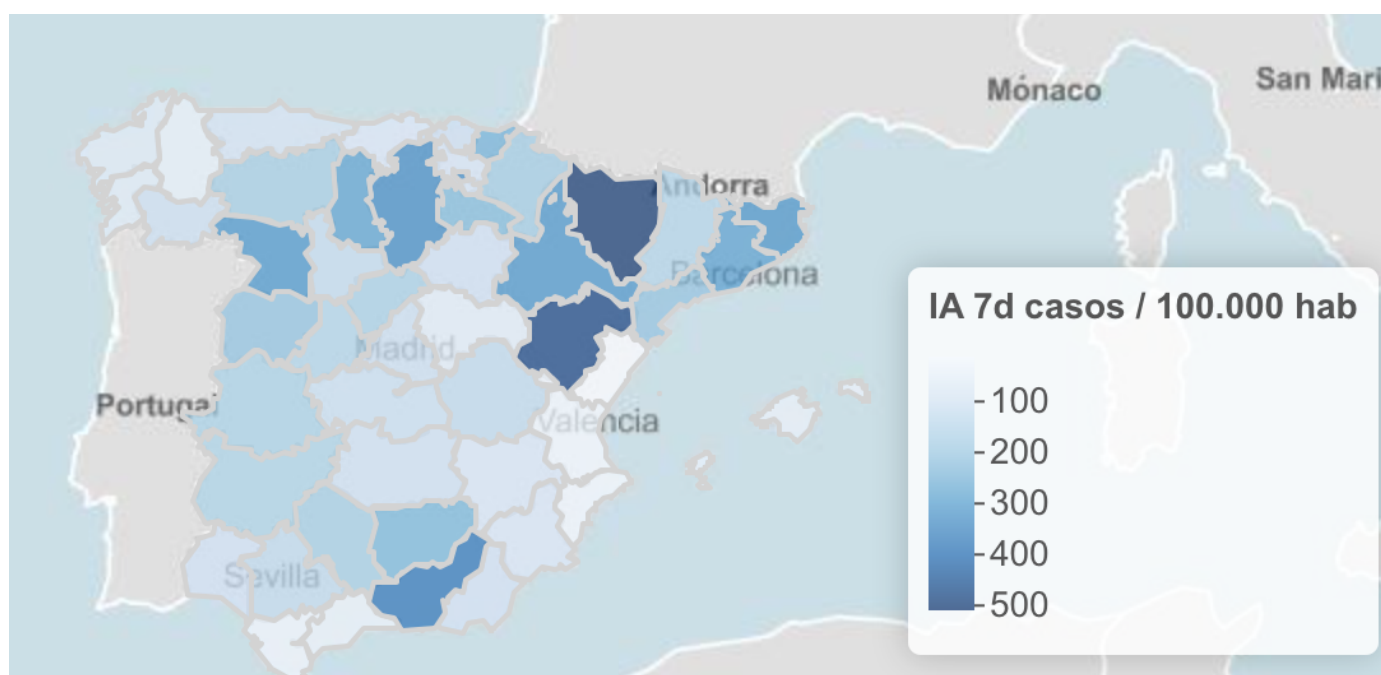
Situación actual

Datos consolidados a lunes 26 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. (26 de octubre)

¿Como elegir bien tu mascarilla de tela?

Estas recomendaciones del Consejo General de Enfermería te sirven para comprobar la eficacia de tu mascarilla de tela.

¡No todas las mascarillas valen!

¿Cómo elegir mascarillas higiénicas reutilizables?

La ficha técnica debe incluir la siguiente información

- Cumplimiento de la normativa UNE-EN 0065**.
- Recomendaciones de lavado del fabricante.
- Número de lavados que soporta (no se recomiendan las de menos de cinco lavados).
- Composición.
- Periodo recomendado de uso.
- Eficacia de filtración y respirabilidad.

Tipos de mascarillas conocidas como "de tela"

USO RECOMENDADO

1. Comerciales homologadas. Cumplen la normativa, están testadas. Son las llamadas mascarillas higiénicas reutilizables.

USO RECOMENDADO OCASIONALMENTE

2. Caseras elaboradas con materiales autorizados por el Ministerio pero que no cumplen la normativa y no están testadas.

USO NO RECOMENDADO

3. Comerciales que no cumplen la normativa.
4. Caseras elaboradas con otros materiales.

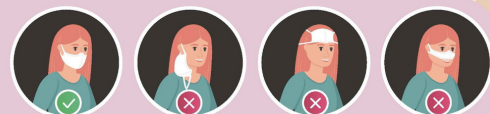
FILTRACIÓN
≥90
DE DENTRO AFUERA

NORMATIVA
UNE-EN
0065

LAVAR TRAS
4 HORAS
DE USO

¿Qué significa que cumple la normativa UNE-EN 0065*?

- Eficacia de filtración de dentro afuera: ≥90.
- Homologadas y fabricadas según estándar.
- Testada.



Recomendaciones de uso

- **NO SON PRODUCTOS SANITARIOS NI EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.**
- Higiene de manos antes y después de manipularlas.
- Buscar sistemas recordatorios para saber cuándo lavarlas o desecharlas.
- Para evitar que la mascarilla se contamine:
 - Entre uso y uso, guardar en una bolsa transpirable (preferiblemente de tela o de papel). Se recomienda llevar dos: una para usadas y otra para limpias.
 - No es recomendable usar cordones para colgar o guardarlas sin funda.
 - Se manipularán siempre desde las gomas o tiras.
- Llevar siempre alguna de repuesto.

¡IMPORTANTE!



* Algunas mascarillas higiénicas cumplen la normativa europea, referente a los "Cobertores Faciales Comunitarios" o "mascarillas barrera": CWA 17533 y otras especificaciones alternativas que sean equivalentes, siempre que se garanticen los criterios de aceptación.

Hace ya muchos meses la mascarilla ha pasado a ser un producto necesario en nuestro estilo de vida. Las hay higiénicas de un solo uso o reutilizables, estas últimas conocidas de forma coloquial como mascarillas "de tela". El Ministerio de Consumo propone que en las próximas semanas lanzará la regulación específica para normalizar la comercialización de este tipo de mascarillas.

Cómo limpiar y desinfectar tu casa

En casa refuerza la desinfección y la higiene frente al COVID19:

- Ventila al menos 5 minutos.
- Limpia y desinfecta las superficies que más se tocan.
- No mezcles productos de limpieza y sigue las instrucciones de uso.
- Higiene de manos.



¿Cómo hacer limpieza en casa durante la COVID-19?

Lava tus manos de forma regular

Lavarse las manos es un gesto sencillo y saludable que tod@s tenemos al alcance para evitar la propagación de infecciones, incluido el COVID19.

Ayudar a proteger tu salud y la de los demás está en tus manos.



¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Mitos y verdades sobre la COVID-19

Los 10 mitos sobre la COVID-19 chequeadas con nuestros especialistas y autoridades mundiales de la salud.



Existen muchos mitos e información falsa circulando, lo que genera que las personas muchas veces no tomen las medidas correctas para prevenir el contagio del coronavirus o incluso que consuman productos y alimentos que no sólo no impiden la difusión del virus, sino que además pueden afectar seriamente su salud. Las noticias falsas también causan estigmatización de los profesionales de la salud, los migrantes y los extranjeros.

[Confirma aquí los siguientes mitos y verdades sobre la pandemia de COVID-19.](#)

¿Qué debemos saber sobre la fiebre?

Además de uno de los motivos más habituales de consulta médica, la fiebre es el aumento de la temperatura corporal como mecanismo de defensa ante una enfermedad o ante un proceso inflamatorio que puede ser o no de origen infeccioso. La fiebre no es una enfermedad.

FIEBRE SEMES Divulgación Qué hacer y qué evitar

✓ Qué hacer

- La fiebre es un signo que se debe termometrar
- Ante un pico de fiebre aislado, toma tu antitérmico habitual
- Bebe abundante líquido, si no existe contraindicación
- Toma un baño de agua tibia (29-37°C)
- En el caso de bebés, vigila la presencia de crisis convulsivas febriles
- Toma los antitérmicos y/o antibióticos prescritos

✗ Qué evitar

- No tomes antibióticos si no te los han prescrito
- Evita el exceso de ropa
- Evita comidas copiosas y bebidas alcohólicas
- No tomes baños con hielo o excesivamente fríos
- Evita la actividad física y/o de riesgo
- Evita productos homeopáticos y/o remedios caseros

ACUDIRÁS A TU CENTRO DE SALUD SI	ACUDIRÁS A TU HOSPITAL SI
Edades extremas: bebés o ancianos	Alteraciones del nivel de conciencia
Toma de inmunosupresores	Hipotensión
Enfermedades crónicas u oncológicas	Taquicardia
Portador de sondas, catéteres, reservorios.	Convulsión

Llama al 1-1-2 si necesitas ayuda urgente

Campaña falsa COVID-19

Detectada una campaña de envío masivo de correos electrónicos maliciosos que intentan suplantar la identidad del Ministerio de Sanidad. Dichos correos deben ser eliminados y evitar descargar los ficheros adjuntos o seguir los enlaces que puedan contener

Urgente - Informacion CORONAVIRUS

De: covid@mscbs.gob.es [Agregar a contactos](#)
[enviado desde](#) good.com

Enviado: Mon, 26 Oct, 2020 a la(s) 04:54

Para:



FALSO
Estimados, les adjuntamos una circular donde le informamos de los protocolos que estamos siguiendo ante la actual situación de coronavirus. Rogamos la lean detenidamente, y si tienen cualquier duda nos llamen en nuestro horario: 08:00h a 15:00h

- Descargar archivo de los protocolos

Cómo mantener tu bienestar físico durante la COVID-19

Recomendaciones saludables para mantenernos físicamente activos:

- No estés más de 2 horas seguidas sin moverte.
- Si sales a la calle, siempre que sea posible, usa medios de movilidad activos (caminar, bicicleta, etc).
- Cambia de vez en cuando el ascensor por la escalera.

Recomendaciones saludables Actividad física

Actividad física



El día a día está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos. Tras el confinamiento conviene recuperar progresivamente la condición física.

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés** más de 2 horas seguidas **sentado**
- ✓ Si sales a la calle, siempre que sea posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música en casa, involúcrales en las tareas domésticas, comparte con ellos ocio activo (en el parque, con la bici, haciendo deporte...)



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



#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



La práctica de ejercicio físico y deporte de forma regular es un pilar básico recomendable para la salud de la población general y especialmente para aquellas personas con enfermedades crónicas como diabetes, tensión arterial elevada, aumento del colesterol, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades graves cuando están bien controladas.

Consejos para una alimentación saludable

COVID-19:

10 consejos para una alimentación saludable sin salir de casa

Más información en [cruzroja.es](https://www.cruzroja.es)



Mantén una alimentación variada, equilibrada y completa



Consume productos de temporada siempre que sea posible



Evita los alimentos muy procesados (snacks, galletas y bollería industrial)



Bebe agua en cantidad suficiente para mantener una buena hidratación (6 a 8 vasos por día)



Planifica el menú diario y marca los horarios de las comidas para mantener la rutina



Lleva un diario alimentario: anota lo que comes a lo largo del día para ser consciente de lo que ingieres



Aprovecha el tiempo en casa para cocinar y hacer platos apetitosos y saludables



Procura comer en compañía. Si vives solo, queda para comer virtualmente con algún amigo o familiar



Realiza actividad física todos los días. Aunque estés en casa, puedes hacer ejercicio y mantenerte en forma



Aprovecha el sol que entra por tu ventana. Mejorará tu humor y tu salud

Los propósitos para una buena Salud Mental

Los problemas de salud mental, ocasionados por la COVID-19, son más comunes de lo que parece. Aquí te dejamos algunos consejos para reducir el estrés y fomentar el bienestar.

- Haz ejercicio regularmente.
- Come sano.
- Duerme lo necesario.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Habla de tus sentimientos.

Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer



RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

Residencia

23 marzo 2020

#ESTE
VEROS
LO
PARAMOS
UNIDOS



El ictus en tiempos de la COVID

Ante los primeros síntomas de alarma ante un ictus (a pesar de la COVID) hay que avisar a los servicios de emergencia: las primeras 6 horas son vitales, ya que, si el paciente lo permite, puede intervenir directamente y reducir las secuelas posteriores.

El ictus se sigue atendiendo rápida y eficazmente durante la pandemia por COVID-19

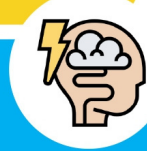


El ictus es una **urgencia** que el sistema sanitario está preparado para atender. Si piensa que usted o alguien de su entorno puede estar sufriendo un ictus **mantenga la calma pero no espere y llame al 112!**



Reconozca los síntomas

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo
- Boca torcida
- Dificultades para hablar o entender
- Pérdida brusca de visión
- Cefalea brusca muy intensa, parcial o total
- Sensación de vértigo intenso o caídas bruscas inexplicables, si se acompañan de cualquiera de los síntomas anteriores



Recomendaciones para pacientes con ictus

Continúe con su medicación habitual y mantenga las indicaciones de su médico para el control de sus factores de riesgo vascular (como la hipertensión o la diabetes) y además:

- mantenga las medidas de prevención frente al COVID-19
- evite desplazamientos innecesarios a su centro de salud
- cuide su alimentación, haga ejercicio a diario y no fume
- permanezca conectado a su entorno social

