6 NOVIEMBRE 2020 | N°26

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras

Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Si habitualmente la llegada del otoño y posteriormente del invierno son sinónimo de incremento de las consultas por los recurrentes procesos víricos propios de la bajada de temperaturas, este año la irrupción del SARS-CoV-2 y la enfermedad que provoca, la COVID-19, nos ha sumido en un verdadero mar de dudas.

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

INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos Laborales y Salud Laboral

¡Seguimos cuidándonos!

Situación actual

Datos consolidados a lunes 2 de noviembre

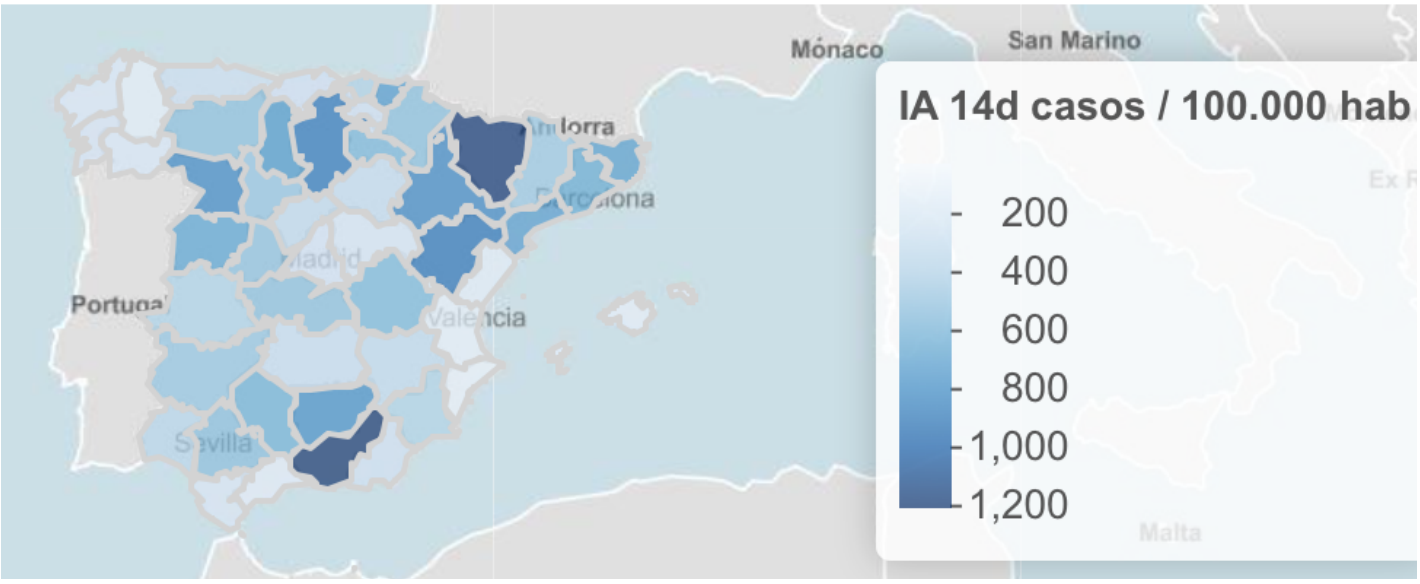
1.284.408
casos confirmados en España

11.163.026
casos confirmados en Europa

47.059.867
casos confirmados en el mundo

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. (3 de noviembre)

¡Lluvia y mascarillas!

¿Qué precauciones hay que tener con las mascarillas en días de lluvia? ¿Qué sucede si se mojan?

En los días de lluvia deberemos llevar una o dos de recambio. Una lluvia fina no afectará la mascarilla, pero una lluvia más pertinaz o de gota gruesa alterará su capacidad de filtración.Aparte de ver disminuida su capacidad de filtración, una mascarilla mojada puede aumentar la humedad relativa en el espacio entre la cara y el protector y dar lugar a la aparición de las afecciones dermatológicas, como eccemas, acné...

Una mascarilla NUNCA puede estar mojada ni demasiado húmeda.

Gripe, resfriado y COVID-19

Se acerca el invierno: gripe, resfriado, infecciones respiratorias... y COVID-19

Europa ha entrado de pleno en la temporada de la gripe al mismo tiempo que sufre la segunda oleada de la pandemia de covid-19, en la que se centran nuestra atención y esfuerzos, pero que para ser controlada requiere que no se menosprecie a la gripe como si fuese un mal menor.

En este vídeo, **Juan Jesús Hernández**, médico del Plan de Salud de Cruz Roja Española nos ayuda a distinguir las principales diferencias entre Gripe, resfriado y Covid-19.

Diferenciar Gripe y Covid-19 es más complicado que de un resfriado común.

Qué hacer y qué no hacer cuando tienes la gripe

Aunque los primeros síntomas de la gripe puedan confundirse con un resfriado común, la fase aguda del episodio vírico no deja lugar a dudas: quien está pasando una gripe, lo sabe. Fiebre alta, dolor muscular, cansancio, dolor de cabeza, tos seca... Y así, durante cinco o siete días.

Frente al COVID19, si te proteges tú, proteges a los demás

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

- Reduce el número de contacto y prioriza los espacios abiertos o bien ventilados.
- Si debes hacer cuarentena cúmplela hasta el final.
- Usa mascarilla y realiza una higiene de manos frecuente.

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?

Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión

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

Utiliza mascarilla. Consulta su obligatoriedad en la normativa de tu Comunidad Autónoma.

Limpia con regularidad las superficies que más se tocan

Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso

1,5 m

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

Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

Prioriza los **espacios al aire libre** en lugar de los espacios cerrados

Ventila de forma frecuente **los espacios cerrados**

05 octubre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

¡Mira quien cuida!

¿Sabias que en España, el 80 % de las personas cuidadoras familiares son mujeres mayores de 50 que se dedican de forma exclusiva y única a esta tarea?.
Es fundamental cuidar a la persona que cuida para que su labor no esté en detrimento de su bienestar.
Por eso, desde @SerCuidadorA y Cruz Roja Española compartimos este Menú para el Autocuidado

Promoción de la salud

Recomendaciones que nos ayudarán a llevar mejor el día a día. Estos estiramientos, engloban a todos los músculos que tienen relación directa e indirecta con el hombro.

Estiramientos de hombro

Los ejercicios de estiramiento de hombros engloban a todas las músculos que tienen relación directa e indirecta con el hombro.

1. ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS BRAQUIAL Y PECTORAL: Lleva el brazo hacia atrás girando la palma de la mano hacia el techo y evitando que vaya el hombro muy delante.

2. ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS BRAQUIAL Y PECTORAL: Toma una puerta o punto fijo dejando el brazo hacia atrás y el cuerpo delante. Si flexionas el codo.

3. ESTIRAMIENTO GLOBAL FLEXORES DE HOMBRO: Agarra ambas manos por detrás del cuerpo. Con este ejercicio esturarás los músculos flexores en rangos más extremos.

4. ESTIRAMIENTO DORSAL Y ROMBOIDES: Lleva el brazo estirado hacia atrás y con la otra mano tira del brazo hacia ti. Es importante que hagas fuerzas opuestas.

5. ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS: Intenta dirigir el hombro hacia los pies mientras el codo intenta pasar la línea media mientras te ayudas de la otra mano.

6. ESTIRAMIENTO DORSAL ANCHO: Parte del estiramiento de triceps e inclina el tronco para completar el estiramiento.

RECOMEDACIONES:

- Mantener 12 segundos la postura.
- 3 series de 1 repetición.
- Estiramientos de forma suave.

Agua, cerebro y energía: bebe dos litros al día

Para ejercer plenamente las facultades físicas e intelectuales, además de mantener la sensación de bienestar, el cuerpo humano necesita absorber regularmente agua. Eso implica una ingesta mínima de dos litros diarios. Conseguir el equilibrio de fluidos adecuado influye de manera decisiva en el bienestar y el rendimiento diario. Está demostrado que el rendimiento personal decae si la ingesta de líquidos es insuficiente ocasionando trastornos en la concentración, la atención y la memoria.

Necesidades **básicas**

La necesidad de ingerir **dos litros diarios** de líquido responde al hecho de que el **organismo elimina esa cantidad cada día** a través de la piel, los pulmones, la vejiga y los intestinos.

Dado que **el agua es el componente más importante del cuerpo,** éste no puede funcionar sin el aporte correspondiente durante más de tres días. Los encargados de **regular el volumen corporal de líquidos son la piel y los riñones.** Además, la **transpiración** permite mantener una **temperatura interna constante de 37°** centígrados.

Además del agua, **debemos contar también con la ingesta de sopas, refrescos, zumos u hortalizas** que cuentan con un **gran contenido de agua.** Por contra, las **bebidas alcohólicas** tienden a **deshidratar los tejidos** orgánicos.

La **carencia de agua dificulta el funcionamiento normal de la circulación sanguínea, los músculos, el cerebro y otros órganos.** Un síntoma claro es el **cansancio,** que a largo plazo puede derivar en trastornos circulatorios y estreñimiento.

Es fundamental **lograr el equilibrio adecuado** entre la ingesta de líquidos y el aporte en sodio y otros electrolitos, como el potasio.

Por lo general, una dieta normal nos aporta los electrolitos necesarios; sin embargo, en condiciones de **fuerte calor o de actividad física** excesiva, es indispensable **aumentar el aporte de estas sustancias,** sobre todo de sodio, en forma de sales.

Ancianos y **niños**

La **sensación de sed no siempre se intensifica** cuando la carencia de líquidos se aproxima al 2% del peso corporal. Existen dos grupos de personas que con frecuencia no beben lo suficiente: los **ancianos** y los **niños.**

Cuando un anciano tiene un **aporte líquido insuficiente,** el volumen de orina que eliminan sus riñones se ve muy reducido, hecho que produce una **acumulación de sustancias urinarias de desecho.** Los **mayores,** por tanto, **no deben esperarse a sentir sed** para beber agua, bebidas frías o calientes y sopa, con el fin de **evitar la deshidratación.**

Por su parte, los **niños requieren una ingesta aún mayor de líquidos** ya que los menores de 12 años **no pueden regular su temperatura** por lo que son especialmente **propensos a la deshidratación.**

El clima y los **deportes**

La **pérdida de líquidos se incrementa** considerablemente en las personas que realizan una **actividad física intensa** o cuando el **clima es caluroso.** En estos casos, si la ingesta de líquidos no es suficiente, la sudoración disminuye, lo cual provoca un **sobrecalentamiento** y otros trastornos físicos derivados del exceso de temperatura. Las personas que residen en **zonas altas o de clima frío** también **necesitan beber más.**

Consejos contra la ansiedad durante el coronavirus

8 consejos contra la ansiedad durante el coronavirus

1. Busca información fácil de entender de lo que está sucediendo y de lo que hay que hacer.

2. Mantén la rutina o crea rutinas nuevas.

3. Mantén la calma.

4. Exprésate: habla, dibuja, escribe.
Expresa sobre todo lo que te preocupa.

5. Mantén el contacto con otras personas con videollamadas.

6. Adapta los espacios de tu casa según las actividades que haces en casa uno.

7. Haz actividad física.

8. Prepárate para situaciones difíciles.