

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

El número de personas que necesitan ayuda de Cruz Roja se ha incrementado un tercio este año debido a la crisis económica provocada por la COVID-19. Desde que comenzó la pandemia, Cruz

Roja Española ha puesto en marcha distintas acciones con el fin de contribuir a la contención del COVID-19 y de cuidar de las personas más vulnerables.

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

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

¡Seguimos cuidándonos!

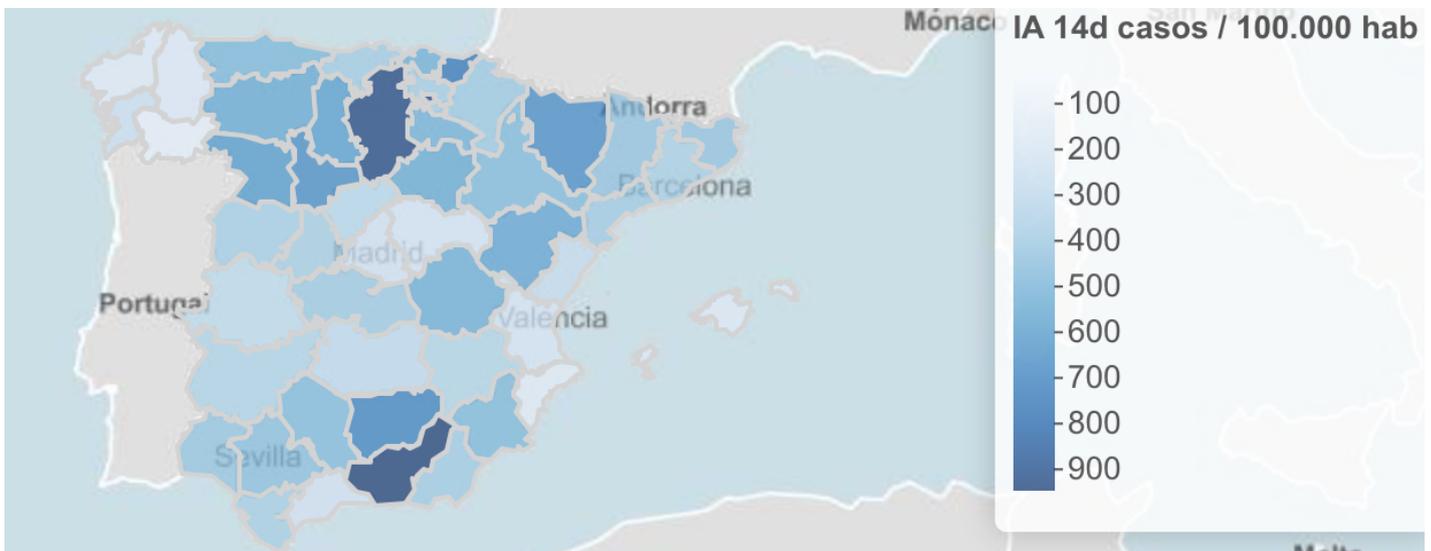
Situación actual

Datos consolidados a lunes 16 de noviembre



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

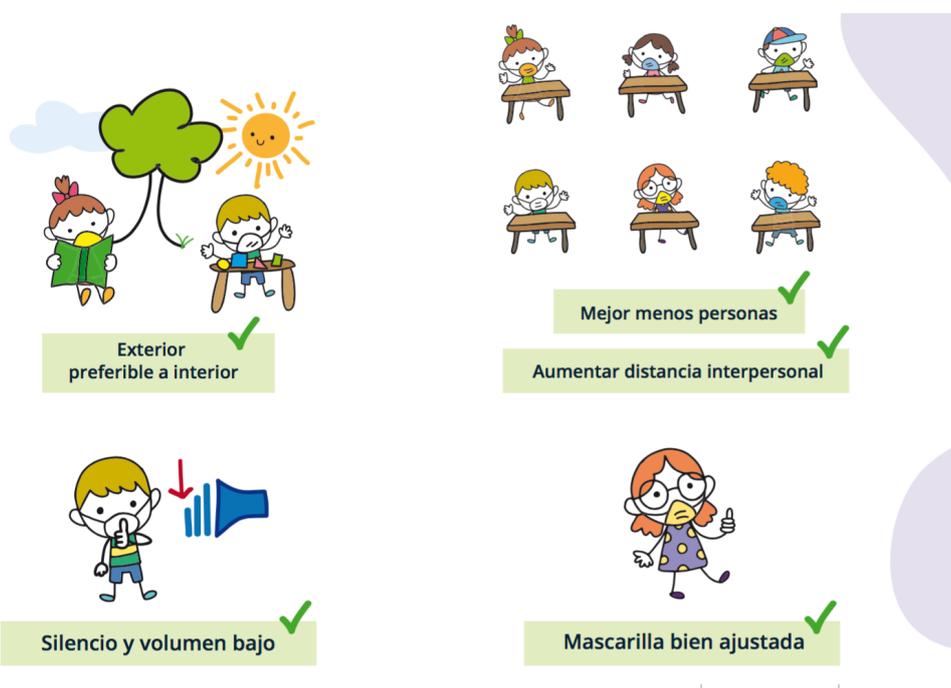


Mapa de incidencias acumuladas por provincias y por semana epidemiológica (de lunes a domingo) a partir de datos notificados a la RENAVE. Estos resultados son provisionales y deben interpretarse con precaución porque ofrece la información disponible en el momento de la extracción de datos. (18 de noviembre)

Riesgo de contagio de Covid-19 en ambientes interiores

El riesgo de contagio de Covid-19 en ambientes interiores es superior al riesgo en el exterior. Por tanto, las actividades en exterior son siempre preferibles.

En ambientes interiores, las partículas en suspensión, también llamadas **aerosoles**, susceptibles de contener virus, se pueden acumular.



Exterior preferible a interior

Mejor menos personas

Aumentar distancia interpersonal

Silencio y volumen bajo

Mascarilla bien ajustada

La reducción del riesgo de contagio se consigue reduciendo emisión y exposición.

La emisión se puede reducir mediante:

- Disminución del número de personas.
- Silencio o volumen de habla bajo (al hablar fuerte o gritar la emisión es 30 veces superior).
- Actividad física relajada (al aumentar intensidad de actividad se aumenta la emisión).
- Uso de mascarilla bien ajustada.

La exposición se puede reducir mediante:

- Uso de mascarilla bien ajustada, incluso en ausencia de otras personas si estas han abandonado la sala muy recientemente.
- Reducción del tiempo de exposición.
- Aumento de la distancia interpersonal.
- Ventilación o purificación del aire, para eliminar o reducir la concentración de virus en el aire.

España exigirá a viajeros internacionales de países de riesgo una PCR negativa

España exigirá a los viajeros internacionales procedentes de países de riesgo una **PCR negativa en las 72 horas** previas a la llegada a España para poder entrar en el país. Esta medida se suma a los controles sanitarios que ya se llevan a cabo actualmente a todos los pasajeros internacionales en los puntos de entrada. **Esta obligación entrará en vigor el 23 de noviembre.**



Las agencias de viaje, los operadores turísticos y las compañías de transporte aéreo o marítimo y cualquier otro agente que comercialice billetes deberán informar a los pasajeros de la obligación de disponer de una PCR con resultado negativo para poder viajar. Esta nueva medida cumple la Recomendación de la UE 2020/1475, que persigue acabar con la disparidad de los modelos de control sanitario implantados por los países de la Unión Europea. Esta medida se suma a los controles sanitarios que ya se llevan a cabo actualmente a todos los pasajeros internacionales en los puntos de entrada. Así, se mantiene el control de temperatura y el control visual.

¿Qué mascarilla deberías usar?

En los últimos meses hemos convivido con diferentes mascarillas, ¿sabes cuál deberías usar?



¿Qué tipos de mascarillas hay y cuál debes usar para protegerte del coronavirus?

Aunque existen varios tipos de mascarillas protectoras, no todas son recomendables para la población, pues las de alta protección, por ejemplo, deberían reservarse para el personal sanitario

Mascarillas higiénicas o de barrera: Son las más comunes. Este tipo de mascarilla no se considera producto sanitario ni tampoco equipo de protección individual (EPI), y no están diseñadas para "proteger de ningún riesgo", por lo que no se recomienda su uso en "situaciones que impliquen exposición a agentes peligrosos"

Mascarillas quirúrgicas: Este otro tipo sirve para evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva puesta, por lo tanto, se recomienda su uso en personas diagnosticadas con coronavirus, para minimizar que contagien a las personas que puedan acercarse, aunque igual que las anteriores son una pieza no hermética. Estas mascarillas son desechables —de un solo uso— y no son consideradas EPI tampoco, porque no proporcionan un nivel fiable de protección frente a la inhalación de partículas, aunque sí son consideradas producto sanitario (PS). También son las que utiliza el personal que acompaña a los afectados a las zonas de aislamiento pertinentes; pero igual que las anteriores, su eficacia no está totalmente establecida cuando se trata de eliminar riesgo de infección.

Fumar, riesgo añadido frente a la COVID-19

El consumo de tabaco aumenta la probabilidad de contagio de Covid-19, tanto por el humo exhalado, como por la manipulación, ya que fumar o vapear aumenta el contacto mano-boca, y con la mascarilla, así como señala que las pipas de agua incrementan el riesgo por el contacto con boquillas, la proximidad y la difícil limpieza.

¿Fumas? Precauciones para no contagiarte ni contagiar



Las personas fumadoras son más vulnerables a la COVID-19 que las no fumadores. Fumar es un factor de riesgo para esta nueva enfermedad, al igual que para otras infecciones respiratorias como el resfriado común, la gripe, la neumonía... Un dato: para los fumadores, el riesgo de necesitar ventilación mecánica o una cama de UCI debido a la COVID-19 es dos veces mayor que en los no fumadores.

Aun así, si no te planteas cambiar tu hábito de fumar (y otros derivados), te proponemos al menos tener en cuenta las siguientes precauciones:

- Presta especial atención a la **higiene de manos** antes y después de fumar/vapear.
- No fumes con guantes **ni con la mascarilla en la cara**. La toxicidad del humo los impregna, por lo que la exposición a estas sustancias aumenta.
- **No compartas**, ni pidas a otras personas que compartan contigo cigarrillos, cigarrillos electrónicos o vapeadores, mecheros, pipas, etc.
- Cuando salgas a la calle, **evita fumar o vapear cerca de otras personas.**

Las diferencias entre cuarentena, aislamiento y distanciamiento social

Tanto el **aislamiento** como la **cuarentena** son prácticas que se utilizan para detener o limitar la propagación de la enfermedad.

Aislamiento: El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

Cuarentena: Es uno de los términos que más se usan en estos días. La cuarentena se usa para separar y restringir el movimiento de personas sanas que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad. Durante aproximadamente 14 días, las personas bajo cuarentena no pueden ir a «trabajar, a la escuela ni a ningún otro lugar público donde puedan tener contacto con otras personas».

Distanciamiento social: El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. Se recomienda mantener una distancia de al menos un metro y medio con las demás personas. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19.



Aislamiento

Se usa para separar a las personas enfermas que tienen una enfermedad contagiosa de aquellas que están sana



Cuarentena

Se usa para separar y restringir el movimiento de personas sanas que pueden haber estado expuestas a una enfermedad contagiosa para evaluar si se enferman.



Distanciamiento social

Implica evitar estar en grupos numerosos. Si tienes que estar cerca de personas, mantente a 2 metro de distancia si es posible.

El teletrabajo y COVID-19

6 CONSEJOS BÁSICOS PARA TRABAJAR DESDE CASA

ESCOGE LA ESTANCIA MÁS ADECUADA

- Habilita una zona como espacio fijo de trabajo.
- El espacio debe ser suficiente para albergar una mesa y una silla.
- Debe ser lo más silenciosa posible. Lo ideal es que tenga ventana, corre las cortinas para evitar reflejos.
- Siempre que sea posible combina la iluminación artificial con la luz natural.
- Para poder conectar todos tus equipos evita utilizar adaptadores múltiples en mal estado y asegúrate de no sobrecargar las tomas de corriente.



CONTROLA EL TIEMPO DE TRABAJO

- Márcate unos tiempos para la realización de las diferentes tareas y determina qué interrupciones son aceptables (por ejemplo, llamadas de trabajo) y cuáles no.
- Programa descansos a lo largo de la jornada.
- Separa la vida profesional de la vida privada. Establece un horario para cada actividad y no mezcles las actividades.



CUÍDATE

- Hidrátate con asiduidad y sigue una alimentación sana y equilibrada.
- Realiza ejercicio físico de forma habitual. Puedes sustituir el tiempo ahorrado en los desplazamientos al/del trabajo para realizar ejercicio físico.
- Realiza ejercicios de estiramiento y potenciación de la musculatura del cuello, espalda y extremidades superiores. En especial de la espalda, sobre todo si transportas habitualmente un portátil.



TRABAJA DE FORMA ERGONÓMICA

- Evita permanecer muchas horas sentado. Mueve las piernas mientras estás sentado y aprovecha las llamadas de móvil para dar unos pasos.
- Mantén ordenada la mesa de trabajo y deja en ella únicamente los elementos de trabajo que más utilices. Debajo de la mesa deja espacio libre para permitir el movimiento de las piernas.
- Deja un espacio libre mínimo de 10 cm desde el borde de la mesa que te permita apoyar los brazos al teclear y al utilizar el ratón.
- Coloca la pantalla a más de 40 cm de distancia de los ojos y sitúala a la altura de la visual o ligeramente por debajo.
- Si debes usar el portátil de forma continuada es aconsejable que uses una pantalla, o un teclado y ratón externos, así puedes cumplir con estas recomendaciones.
- Es importante un nivel de iluminación que te permita tanto trabajar con el ordenador como la lectura y escritura de impresos (mín. 500 lux)*
- Evita colocarte en frente de una ventana (para evitar deslumbramientos), ni detrás de ella (para evitar reflejos).



MANTENTE CONECTADO. EVITA AISLARTE

- Procura mantener el contacto (telefónico, correo electrónico...) con tus compañeros.
- Utiliza sistemas de videoconferencia para realizar reuniones virtuales de trabajo.
- Fórmate en las herramientas TIC puestas a tu disposición.



SIGUE UNA RUTINA DIARIA

- Comienza y termina a la misma hora todos los días.
- Sigue una rutina de inicio y fin de la jornada. Por ejemplo, realiza algunos ejercicios de estiramiento.
- No teletrabajes en pijama. Trabajar vestido con ropa "de calle" ayuda a situarse mentalmente en un entorno laboral.



Promoción de la salud

¿Qué medidas es bueno adoptar para evitar el contagio de coronavirus durante la compra? En primer lugar, sigue siempre las normas que se indiquen, es decir, mantén las distancias de seguridad, ves protegido, lávate las manos antes y después, espera a que se indique para acceder si tal es el caso...

consejos para comprar alimentos durante la COVID-19



lavar las manos al menos 20 segundos con jabón antes y después de la compra



mantener una distancia segura de los



no ir a compras si estás enfermo; cuando sea posible, pide tus alimentos en línea o haz que algunos familiares o amigos te los entregan



tapar la boca y nariz con un pañuelo o una manga al toser y estornudar, después lávate las manos



evita tocar alimentos que no vas a comprar



evita tocarte la cara, nariz y boca



limita viajes al supermercado



paga a través de medios electrónicos

Cómo afrontar la cuarentena y dormir en el intento



La situación de cuarentena y confinamiento que ha producido la COVID-19 en nuestro país está afectando a nuestras emociones y a nuestro descanso.

El insomnio puede que venga a visitarnos, a través de dos formas:

- **El insomnio de conciliación**, el que nos impide dormirnos a la hora de meternos en la cama.
- **El insomnio de mantenimiento**: que se traduce en despertarse antes de la hora habitual o incluso desvelarse varias veces por la noche.

En estos momentos, las rutinas, la alimentación, entre otras medidas, pueden ser la clave para que nada nos quite el sueño:

- Intentar estructurar el día para mantener una rutina y unos horarios.
- Hacer ejercicio, siendo recomendable realizarlo a primera hora para activarnos.
- Tener en cuenta la luz y la oscuridad de la casa para diferenciar el ambiente entre día y noche.
- Mantener una alimentación equilibrada y en horarios regulares, cenar 2 horas antes de irnos a dormir.

También es muy importante intentar controlar las emociones para dormir bien, algunas pautas de actuación podrían ser:

- No hacer caso a toda la información que se reciba, solo a las fuentes fiables y oficiales.
- Mantener conversaciones sobre otros temas diferentes a la enfermedad y sus consecuencias.
- Realizar actividades que nos gusten y focalizarnos en un hobby.
- Sostener una rutina que nos mantenga activos durante las horas de luz y favorezca el descanso a la noche.
- Para favorecer el descanso nocturno y estar relajados, evitar las pantallas antes de acostarse.

Proponemos una serie de consejos para sostenerla y sentar pilares para descansar bien por la noche:

- Hacer ejercicio (recomendable a primera hora para activarnos).
- Crear un ambiente diferenciado entre el día y la noche, sobre todo para los más pequeños de la casa: subir la persiana al amanecer para que vaya entrando la luz solar y evitar la luz de las pantallas a última hora de la tarde.
- Tener un horario regular para las comidas, y no cenar más tarde de las 21:00h.
- Establecer un tiempo de ocio activo: lectura, juegos de mesa, teatro, visitas virtuales a museos, cocina...
- Asumir el aburrimiento como un estado más del ser humano.