

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

La propagación de la pandemia es independiente a las condiciones climáticas. Lo que más influye, es el comportamiento humano que facilita la transmisión del virus. En verano estamos al aire libre y es más difícil que el virus pase de una persona a otra. En invierno que hace más frío tendemos a estar todos en una habitación, más juntos, no abrimos las ventanas... por eso se insiste tanto en el tema de la ventilación.

¡Seguimos cuidándonos!

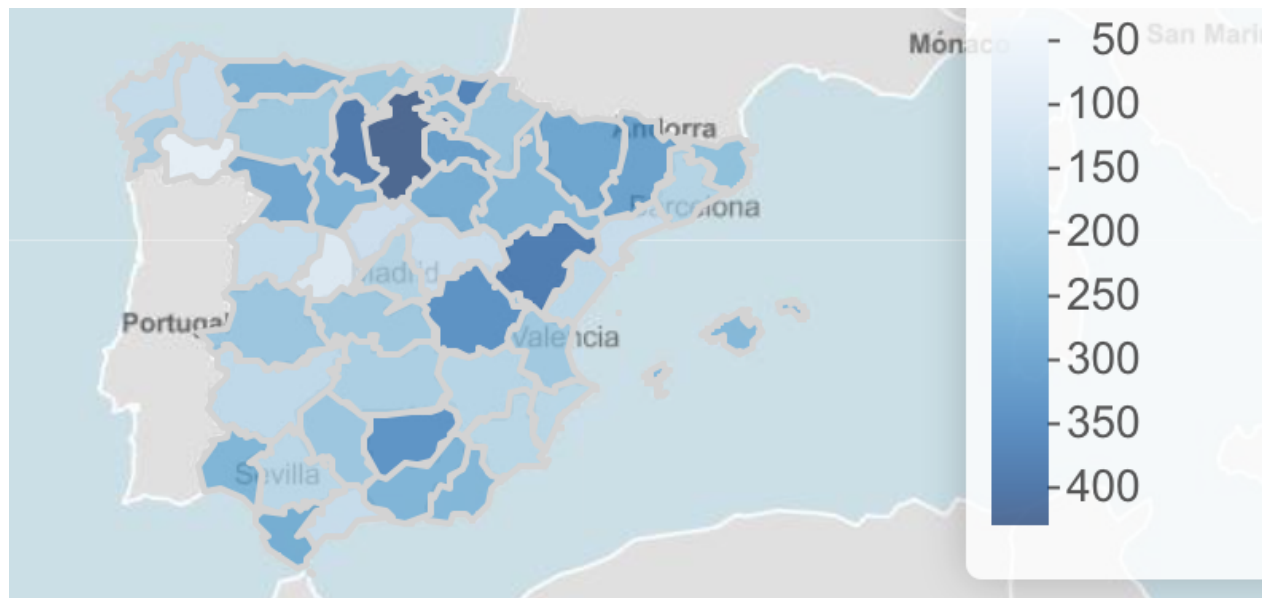
Situación actual

Datos consolidados a lunes 30 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. (2 de diciembre)

Así se transmite, de más a menos, la Covid-19

La COVID-19 se transmite muy fácilmente de persona a persona. El virus que causa COVID-19 parece propagarse de manera más eficaz que la gripe pero no tanto como el sarampión, que se encuentra entre los virus más contagiosos que se sabe que afectan a las personas.

Así se transmite, de más a menos, la Covid-19



GRÁFICO: Carlos G. Kindelán

- Se transmite muy fácilmente de persona a persona.
- Se propaga comúnmente con el contacto cercano.
- A veces se puede propagar por transmisión aérea.
- Se propaga con menos frecuencia a través del contacto con superficies contaminadas.
- Rara vez se transmite entre personas y animales.

Estas navidades...

Estas navidades debemos modificar ciertas costumbres para garantizar la seguridad y el control de la pandemia.

Para ello, apúntate a las 6M.



Mascarilla



Manos



Metros



Máxima ventilación



Minimizar contactos



Me quedo en casa si tengo síntomas

ESTAS NAVIDADES APÚNTATE A LAS 6M



Medidas de Sanidad para las fiestas navideñas

Limitación de la entrada y salida en las comunidades y ciudades autónomas

Entre el 23/12/2020 y el 6/1/2021



Se exceptúan los desplazamientos justificados y aquellos a residencia habitual de familiares o allegados



REUNIONES CON FAMILIARES Y ALLEGADOS

Días 24, 25, 31 de diciembre y el 1 de enero



En el caso de que haya algún miembro no conviviente habitual, las reuniones serán **máximo de 10 personas**



EVENTOS NAVIDEÑOS



Se desaconseja la celebración de eventos presenciales con elevada afluencia de público



LIMITACIÓN HORARIA



Los días 24 y 31 de diciembre podrá retrasarse la limitación a la libre circulación hasta la 1:30 para volver a tu domicilio



REGRESO DE ESTUDIANTES



Se recomienda que limiten las interacciones sociales y **extremen las medidas de prevención los 10 días antes**

Una vez en casa, se recomienda **limitar los contactos, respetar su burbuja de convivencia e interactuar sobre todo al aire libre**



CENTROS RESIDENCIALES SOCIO-SANITARIOS



Se aconseja que las salidas prolongadas se hagan a un **único domicilio** y manteniendo una burbuja de convivencia estable

A su reingreso se aconseja la **realización de una prueba diagnóstica** de infección activa



TRANSPORTE



Se recomienda a las administraciones competentes **aumentar la frecuencia** de horarios del **transporte público** para evitar las aglomeraciones, garantizando una adecuada ventilación



COMERCIO



Se recomienda realizar las compras con **antelación** y en el **comercio de proximidad**, para evitar aglomeraciones y minimizar la movilidad



CONCENTRACIONES DEPORTIVAS



No se podrán celebrar **grandes eventos deportivos**



Consejos para protegernos del virus

¿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



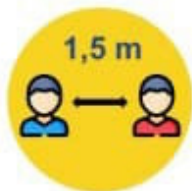
Utiliza mascarilla. Consulta su obligatoriedad en la normativa de tu Comunidad Autónoma.



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan



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



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

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

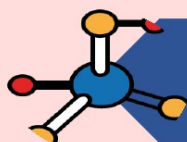
#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Pruebas de detección de COVID-19

Pruebas de detección de COVID-19: PCR y prueba de antígenos

Una prueba de detección de infección activa para COVID-19 (PDIA) sirve para detectar la presencia de virus. Actualmente hay 2 tipos de pruebas:



Prueba rápida de
detección de antígenos



Detección de ARN viral
mediante PCR



Para realizarlas, se introduce un bastoncillo con el que se recoge una muestra del interior de las fosas nasales o de la garganta.



¿A quién se piden estas pruebas?



Si tienes síntomas de
COVID-19

Debes permanecer en aislamiento
domiciliario hasta el resultado.

Si eres contacto estrecho de
personas diagnosticadas de
COVID-19

Debes realizar cuarentena domiciliaria durante 10 días desde el contacto, que es el tiempo en el que la enfermedad se puede desarrollar en la mayoría de los casos. Si inicias síntomas de COVID-19 avisa a tu médico/a y realiza aislamiento domiciliario.

Resultado positivo:

Mantén aislamiento domiciliario.
Sigue las indicaciones del profesional responsable de tu seguimiento.



Resultado positivo:

Pasas a ser caso.
Mantén aislamiento domiciliario.
Sigue las indicaciones del profesional responsable de tu seguimiento.

Resultado negativo:

Tu médico/a valorará si debes
realizarte una segunda prueba o si
debes continuar en aislamiento.



Resultado negativo:

Mantén la cuarentena durante 10 días
desde el último contacto.
Vigila la aparición de síntomas durante 4
días después de finalizar la cuarentena.

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

27 noviembre 2020

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¡No bajes la guardia! ante el Coronavirus, Prevención

Durante las últimas semanas se están registrando en España una serie de rebrotes. Es necesario un esfuerzo colectivo, que nos fuerce a tomar medidas preventivas.

NO BAJES LA GUARDIA! Frente al COVID-19, prevención.



Contacto Estrecho

¿Qué es?

- Haber estado durante más de **15 minutos, a menos de 2 metros**, de un caso co
- En tra avión, tren...), haber estado a una distancia de **2 asientos o menos**, de un caso confirmado...

¿Qué NO es?

- NO es contacto estrecho haber tocado el mismo objeto ni haber pasado cerca, si se han tomado las medidas de higiene básicas (desinfección de manos y mascarilla).

¿Qué hay que hacer?

- Los casos contactan con **Atención Primaria**.
- La empresa lo comunica al **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales**, aportando teléfono de contacto.
- El Servicio de **Medicina del Trabajo** valora caso por caso y decide cómo actuar (aislamiento, pruebas...).

NOTA: Considerar los contactos estrechos desde **2 días antes del inicio de los síntomas** (si no hay síntomas, desde 2 días antes del diagnóstico PCR).

NUNCA ACTUAR POR CUENTA PROPIA

NO BAJES LA GUARDIA! Frente al COVID-19, prevención.



Caso Sospechoso

¿Qué es?

Persona con **SÍNTOMAS compatibles** con COVID-19 (siempre bajo criterio médico):

- **Fiebre**
- **Tos**
- Sensación de **falta de aire**

Otros posibles:

- Dolor de garganta
- Pérdida de olfato o del gusto
- Diarreas
- Dolores musculares
- Dolor de pecho
- Dolor de cabeza

¿Qué hay que hacer?

- El caso se aísla y contacta con **Atención Primaria**.
- La empresa lo comunica al **Servicio de Prevención**.
- Se realiza **PCR** en 24h.

NUNCA ACTUAR POR CUENTA PROPIA

Información para contactos COVID-19



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA SANIDAD

INFORMACIÓN PARA CONTACTOS



Usted ha estado en contacto con una persona diagnosticada de infección por coronavirus (con PCR positiva) por lo que debe cuidarse y cuidar que otras personas no se infecten.

SIGA LAS INDICACIONES:

1. QUÉDESE EN CASA DURANTE 10 DÍAS



Este tiempo de 10 días, llamado "**cuarentena**", empieza a contar desde el día siguiente a la última vez que estuvo en contacto con la persona que tiene la infección (persona con una PCR+).

2. PRESTE ATENCIÓN A LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS



Fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea.
Anote cuándo han aparecido los síntomas.

3. SI PRESENTA SINTOMAS, CONTACTE CON SU CENTRO DE SALUD



Diga que está en cuarentena por ser contacto de un caso confirmado y explique sus síntomas.
Si es fin de semana o festivo, llame al 061 e informe igualmente de sus síntomas y de que está en cuarentena.



RECOMENDACIONES DURANTE LA CUARENTENA

- ✓ Debe permanecer en su domicilio durante toda la cuarentena
- ✓ Si convive con otras personas, trate de estar en una habitación individual y reduzca al mínimo las salidas de la misma. Cuando necesite salir, hágalo con mascarilla y mantenga en todo momento la distancia de 1,5 m.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas.
- ✓ Si tienen más de un aseo en el domicilio, utilice uno solo para usted. Si no, desinféctelo con lejía doméstica.

Promoción de la salud

¿Preocupaciones?...aprendamos a diferenciarlas.

Hay que tener en cuenta dos criterios ya que no es lo mismo una preocupación puntual que otra que se alarga en el tiempo y nos afecta, bien sea por insomnio, inapetencia... Hay que normalizar el ir al psicólogo si salta alguna de estas alarmas.



**¿CÓMO SÉ QUE LO QUE SIENTO VA
MÁS ALLÁ DE LA NORMALIDAD
Y NECESITO AYUDA?**

