

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

No SUBESTIMES al virus, no SUBESTIMES las medidas, no SUBESTIMES a tus compañeros y compañeras, no te SUBESTIMES. Ahora es el momento de seguir creyendo que lo que hacemos es lo necesario, no bajas la guardia.

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

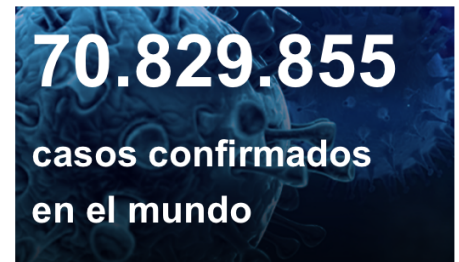
INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL  
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

**¡Seguimos cuidándonos!**

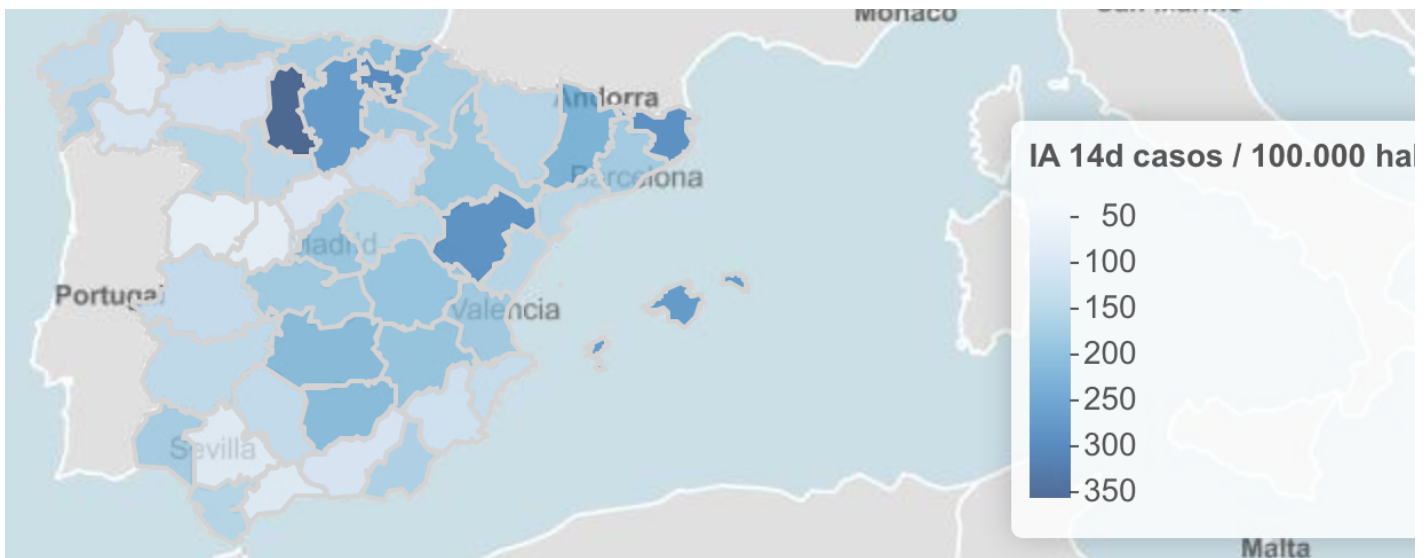
# Situación actual

Datos consolidados a lunes 14 de diciembre



Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los lunes.

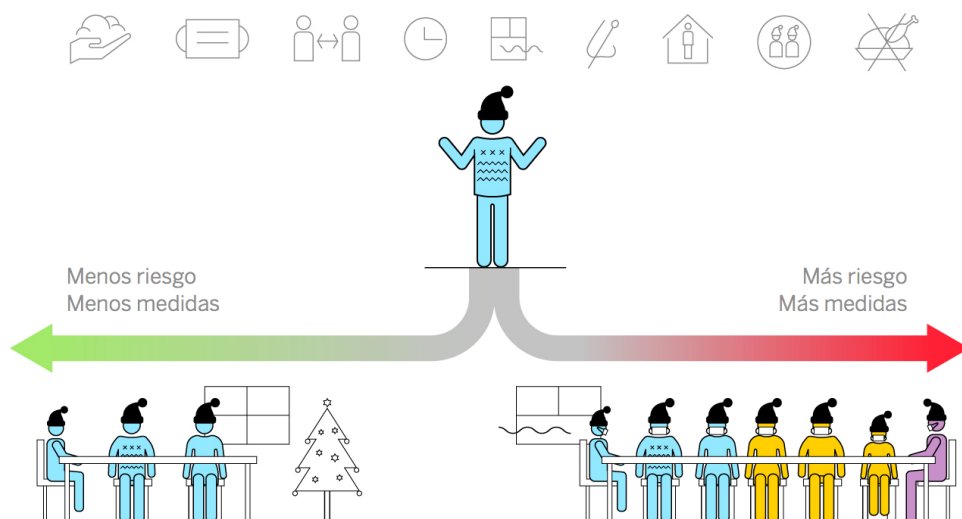
## Mapa de incidencias acumuladas por provincia



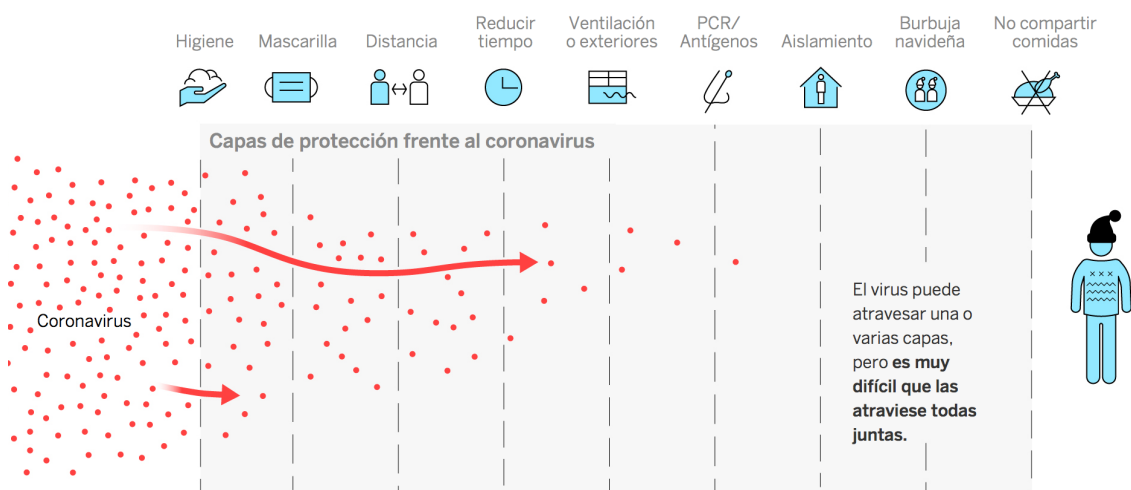
Mapa de incidencias acumuladas por provincias y por semana epidemiológica (de lunes a domingo) a partir de datos notificados a la RENAVE. Estos resultados son provisionales y deben interpretarse con precaución porque ofrece la información disponible en el momento de la extracción de datos. (16 de diciembre)

# Cómo frenar al coronavirus en Navidad (I)

Estas fiestas serán peligrosas y se espera que aumenten los contagios por covid. Pero hay alternativas para minimizar los problemas que pueden surgir en cada situación. Piense bien su celebración y aplique las restricciones que le proponemos



Ninguna medida es perfecta para detener la expansión del virus. La mejor protección es sumar todas o la mayor cantidad de capas a nuestro alcance:



Las autoridades recomiendan que pasemos estas fiestas solos con nuestra burbuja de convivientes. Y si salimos de ese contexto estable, tendremos que tomar precauciones. Sin embargo, no hay una única encrucijada, no es un todo o nada. Existen muchas alternativas, pero hay **tres factores que son decisivos** en estos días de celebración. **Las personas con las que nos agrupamos, las condiciones del lugar en el que nos juntemos y la forma en la que disfrutemos de esa reunión.**

# Cómo frenar al coronavirus en Navidad (II)

## Con quién lo celebro

¿Dentro de mi burbuja o con más gente?

**Dentro de mi burbuja**



El riesgo de contagio se reduce casi por completo, salvo que alguien del núcleo de convivencia haya estado expuesto en días previos. El riesgo cero no existe.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Burbuja navideña

Decido celebrarlo con más gente

**Encuentro en exteriores**



Encuentro con personas especiales para intercambiar regalos y felicitaciones. Un paseo por el parque o un café en una terraza. El riesgo es mínimo y evitamos exponer a muchos otros.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Mascarilla
- Reducir tiempo

Prefiero una comida/cena

**Nos aislamos 10-14 días antes del encuentro**



Para minimizar las posibilidades de acudir estando infectados. Evitar socializar antes es esencial para reducir riesgos.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Mascarilla
- Distancia social
- Ventilación
- Reducir tiempo
- Aislamiento

No nos aislamos

**Nos hacemos un test PCR o de antígenos**



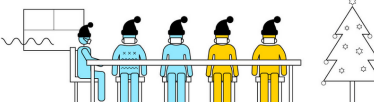
Hacer el test justo antes del encuentro, sabiendo de antemano que el negativo no garantiza la desaparición del riesgo.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Mascarilla
- Distancia social
- Ventilación
- Reducir tiempo
- Test

No hacemos el test

**Como/ceno solo con otro grupo de convivencia**



Lo recomienda Sanidad. Obliga a confiar en que el otro grupo protege su burbuja. La fiabilidad es esencial: o todos cumplen a rajatabla o el esfuerzo resulta inútil.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Mascarilla
- Distancia social
- Ventilación
- Reducir tiempo
- Burbuja navideña

Sumo gente de más de un grupo de convivencia



Cuanto menos personas, mejor. Cada uno de los comensales puede multiplicar muchas cadenas de contagios inesperadas por sus relaciones laborales o sociales.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Mascarilla
- Distancia social
- Ventilación
- Reducir tiempo
- Burbuja navideña

## Cómo lo celebro

¿En casa o fuera?

**En casa**



La burbuja de convivientes no se expone al contagio al entrar en contacto con otras personas fuera de su hogar.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Burbuja navideña

Fuera de casa

**Encuentro en exteriores**



Permanecer en exteriores siempre es mejor opción, ya que se ha observado que las probabilidades de contagio son mucho menores.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Reducir tiempo
- Ventilación o exteriores

En un sitio cerrado



Mejor no compartir el espacio con otros. Si no hay otras personas en el local, clientes o empleados, mitigamos las posibilidades de exponernos al contagio. Es importante ventilar bien.

MEDIDAS NECESARIAS

- Higiene
- Mascarilla
- Distancia social
- Ventilación
- Reducir tiempo

## La hora de la comida

Al compartir alimentos y bebida, se corre el riesgo de transmitir la enfermedad. Ni ensaladas, ni snacks, ni salsas ni otros acompañamientos en el centro de la mesa que puedan convertirse en vector de contagios. Estas son algunas recomendaciones.

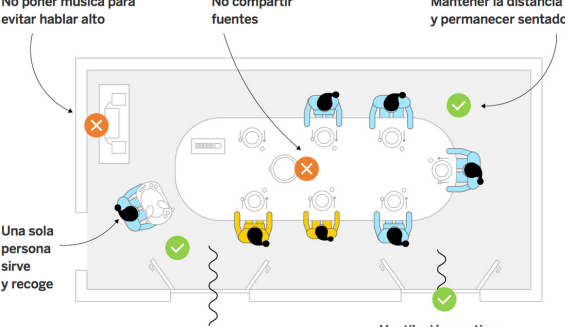
**No poner música para evitar hablar alto**

**No compartir fuentes**

**Mantener la distancia y permanecer sentados**

**Una sola persona sirve y recoge**

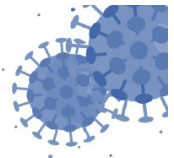
**Ventilación continua**



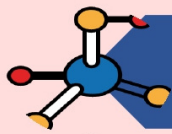


# Pruebas de detección de COVID-19

## 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.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

27 noviembre 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

# Claves para adaptar el espacio de trabajo al COVID-19

## 8 CLAVES

### PARA ADAPTAR TU ESPACIO DE TRABAJO A LA REGLA DE LOS 2 METROS

#### 1 Ahora más que nunca, espacios flexibles

El 'open plan zoning' permite diseñar espacios abiertos separados por zonas que ayudan a mejorar la privacidad, la capacidad de concentración y a evitar la propagación de los virus.



#### 2 Adapta los puestos individuales para permitir la distancia mínima

Intercala puestos para que no haya personas enfrentadas e incorpora protecciones laterales. Mejor si es por medio de plantas ¡Ayudarán a purificar el aire y mejorar nuestro sistema inmunitario!



#### 3 Espacios de colaboración para reuniones

Limita el uso de los espacios cerrados, pero si no tienes más remedio, reduce el número de personas. Usa las videoconferencias asegurando que la experiencia del que no está en la sala es la mejor.



#### 4 Establece una circulación de las personas por la oficina

Asegúrate de que todos circulan en dirección de las agujas del reloj, incluso entre mesas o puestos tipo bench, y haz marcas por la oficina.



#### 8 Genera espacios productivos.

Son aquellos a los que la persona van porque desean ir, donde encuentran todo lo que necesitan para desarrollar todo su potencial, y que además, ayudan a reducir los costes optimizando los m2 de oficina.

#### 7 Promueve nuevos comportamientos

Establece carteles, señales, marcas en el suelo, etc. que aseguren que las personas están informadas y sientan que su empresa está teniendo en cuenta su bienestar.



#### 6 Limpieza e higiene

Revisa todos los materiales de tu oficina, si no se pueden limpiar fácilmente se pueden cubrir con algún material. Analiza los sistemas de control de calidad del aire, humedad, niveles de CO2, etc.

#### 5 Utiliza sensores para evitar en todo lo posible el contacto con las superficies

¿Podemos no tocar puertas, interruptores, grifos, pantallas, mobiliario? Gracias a los sensores podemos además marcar con colores los puestos que deben quedar libres.



# Consejos navideños

La propuesta del Ministerio de Sanidad para una Navidad segura en 2020 incluye limitar los contactos sociales y recomienda seguir a rajatabla un listado de seis medidas de prevención contra la Covid-19, es lo que denomina la **regla de las 6M**:

- **Mascarilla**, también en reuniones familiares.
- **Metros** (mantener la distancia física interpersonal de al menos 1,5 m)
- **Manos**, (lavado frecuente de manos, preferentemente con agua y jabón)
- **Menos contactos** y en una burbuja estable.
- **Más ventilación** (actividades al aire libre y ventanas abiertas)
- **Me quedo en casa** si tengo síntomas o me han diagnosticado de COVID, si estoy esperando resultados o si he estado en contacto con un caso.

**OTP** PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

## Las 6M a recordar en Navidad



Uso de **MASCARILLA**  
todo el tiempo posible



Lavado de  
**MANOS** frecuente



**MANTENER**  
la distancia física



**MAXIMIZAR** ventilación  
y actividades al aire libre



**MINIMIZAR**  
número de contactos



**"ME quedo en casa si me han diagnosticado, soy contacto estrecho o tengo síntomas"**



# Nuestras entrevistas...

Hoy charlamos con Sergio y Arelis, compañeros del Servicio de Prevención en la Comunidad de Madrid y Toledo respectivamente.

**Durante esta Pandemia, Sergio ha sido uno de nuestros compañeros afectado por la COVID-19: "Desde el SPP de Cruz Roja nos hemos dejado la piel para garantizar la seguridad y salud de nuestros compañeros y compañeras y eso se ha notado."**



## **La primera pregunta es obligada: ¿Cómo te encuentras?**

Ya estoy mucho mejor, aunque me han quedado algunas secuelas como el cansancio, dolor de cuerpo, dolor de pecho y algunas pérdidas de memoria. El personal médico me dice que son secuelas que se me irán con el tiempo, nada grave en principio.

## **¿Cómo empezó todo? ¿Cómo crees que te pudiste contagiar?**

Yo lo tengo claro, hubo un brote en el trabajo de mi pareja en el que se contagiaron 25 personas. Mi pareja no tenía ningún síntoma, pero se hizo una PCR en cuanto se enteró del brote y dio positivo. A los tres días yo empecé con síntomas y también di positivo.

**¿Qué síntomas tenías?** Tuve casi todos los síntomas, dolor de cabeza, pérdida de gusto y olfato, fiebre, dolores musculares, diarrea, pérdida de memoria, sensación de falta de aire, taquicardias... Era como si mi hubiese pasado un camión por encima.

**¿Qué controles médicos has tenido? ¿Sigues teniendo revisiones periódicas?** La verdad que todo el seguimiento fue telefónico, no me vieron físicamente. Di positivo 6 veces en PCR pero no me hicieron ninguna otra prueba para valorar mi recuperación. Ahora al tener algunas secuelas que no se me llegan a ir del todo, estoy gestionando de manera privada las pruebas y ya tengo programadas placa de tórax, pruebas de corazón, analíticas y una prueba de esfuerzo.

**¿Cómo lo ha vivido tu familia?** Mi familia vive fuera de Madrid y la verdad que al principio estaban muy preocupados. No podían ayudarnos en nada y la lejanía les preocupaba, pero poco a poco al ver que la cosa no iba a peor se fueron tranquilizando.

**¿Cómo está afectando a tu vida y a tu trabajo? ¿Cómo crees que te afectará en el futuro?** Lo único que noto es que estoy más cansado, que se me olvidan algunas cosas, pero espero que con el tiempo desaparezca y no creo que afecte en nada a mi trabajo. Simplemente que me cuesta más levantarme cada mañana jajaja.

**¿Cuál es el mensaje que te gustaría transmitir respecto a la enfermedad de SARS-CoV-2?** Últimamente parece que las personas se han acostumbrado a convivir con el virus y le han perdido el miedo, el virus sigue ahí y aunque convivamos con él, no podemos perderle el miedo. Es imprescindible que sigamos respetando las medidas de seguridad y reduciendo a lo mínimo imprescindible nuestra vida social y familiar. Es una enfermedad que no sabes cómo te va a afectar, independientemente de tu edad o patologías previas. Este bicho puede tener consecuencias graves. Si no lo haces por ti, hazlo por respeto a los demás.

**¿Qué le dirías a las personas que están trabajando para realizar más fácil la superación de la enfermedad de la COVID-19?** Que les voy a decir, que muchas gracias!!!! Si podemos volver a nuestra normalidad en breve será gracias a todas esas personas que se han dejado la piel trabajando día y noche en la búsqueda de un vacuna o tratamiento efectivo.

**¿Cómo describirías el papel que está desarrollando Cruz Roja en esta pandemia?** Creo que desde el SPP nos hemos dejado la piel para garantizar la seguridad y salud de nuestros compañeros y compañeras y eso se ha notado. Hemos recibido multitud de agradecimientos del personal por nuestro trabajo durante esta pandemia y eso te compensa. Y de manera externa que puedo decir, que en Cruz Roja hemos realizado el mayor despliegue de nuestra historia y que hemos ayudado y seguimos ayudando a miles de personas vulnerables, que su situación hubiese sido mucho más difícil sin la ayuda de Cruz Roja. Que formamos un Gran Equipo y estoy orgulloso de lo que somos y lo que hacemos!!!



# Nuestras entrevistas...

## Arelis Santos Torres, lleva 20 años en España y es Referente de PRL en Toledo

**"En estos momentos no debemos relajarnos, no tenerle miedo pero si respeto."**



### **¿Cómo te encuentras Arelis?**

Muy bien. **¿Cómo crees que te pudiste contagiar?** Me llamó una compañera que tenía los síntomas y con quien había compartido muchos momentos.

### **¿Cómo empezó todo?**

En cuanto empecé con fiebre y al haber estado en contacto estrecho con una persona que lo tenía, no dude ni un momento.

**¿Qué síntomas tenías?** Inicialmente empecé con fiebre, dolor de cabeza, tos y sensación de ahogamiento, ésta por los problemas de alergia que tengo, también mucho dolor en todo el cuerpo.

**¿Qué pensaste cuando te dijeron que tenías coronavirus? ¿Te lo esperabas?** Realmente pensé: 'Que mala suerte, todo me toca jajajajaa', No me lo esperaba.

**¿Qué controles médicos has tenido? ¿Sigues teniendo revisiones periódicas?** Todos los controles médicos que tuve fueron, únicamente las llamadas telefónicas de mi médico de cabecera para conocer mi estado. Me llamaba todos los días hasta que me dieron el alta casi 20 días después. la fiebre tardó varios días en remitir. A día de hoy, no tengo ninguna revisión por este tema.

**¿Cómo has llevado el aislamiento? Realmente, muy mal. ¿Cómo lo ha vivido tu familia?** Mi familia ha sentido mucho miedo por la gran distancia que nos separa. (Colombia-España)

**¿Cómo está afectando a tu vida y a tu trabajo? ¿Cómo crees que te afectará en el futuro?** De momento no me está afectando. La verdad al formar parte del Servicio de Prevención y tener información de primera mano hace que me haya sentido más preparada y con el trabajo camuflé las emociones. Creo que en el futuro me afectará a nivel emocional, puesto que no me he sentido a digerirlo.

**¿Cuál es el mensaje que te gustaría transmitir respecto a la enfermedad de SARS-CoV-2?** Que no debemos relajarnos, no tenerle miedo al virus pero si respeto. .Es el momento de tener responsabilidad individual para proteger al grupo en general, consiste en cortar la cadena.

**¿Qué le dirías a las personas que están trabajando para realizar más fácil la superación de la enfermedad de la COVID-19?** Gracias, gracias y gracias.

**¿Cómo describirías el papel que está desarrollando Cruz Roja en esta pandemia?** El papel de Cruz Roja ha sido y es excelente, comprometida con el momento, estamos al pie del cañón.

**Me gustaría desear ¡FELICES FIESTAS CON RESPONSABILIDAD!**

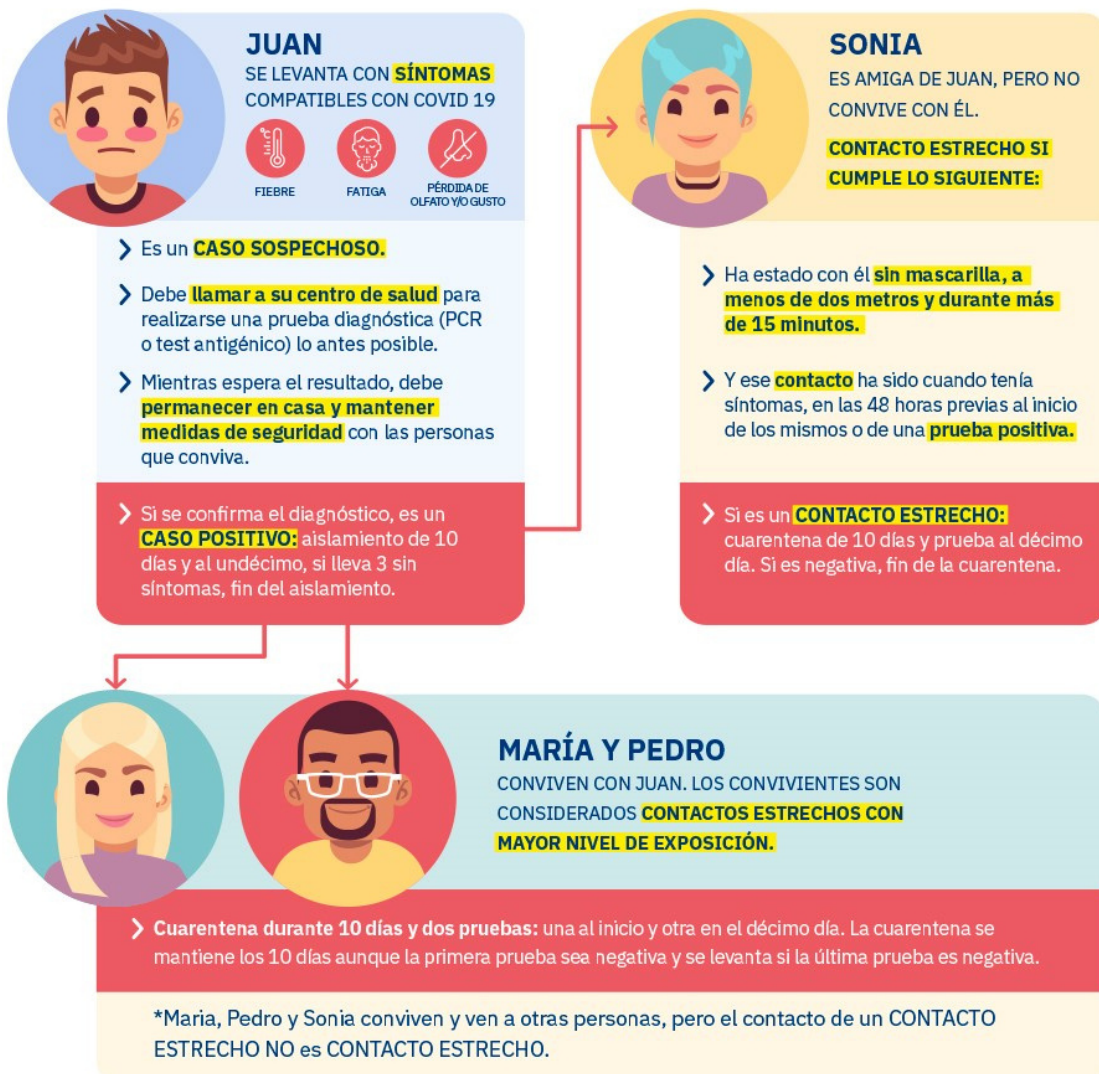
# Recomendaciones para la COVID-19

## QUÉ TENGO QUE SABER frente a la COVID 19

### 1. CONVIVIENTES Y CONTACTOS



### 2. CÓMO ACTUAR



**El virus no piensa, tú sí.**  
**No permitas que nos gane.**

En Asturias, todas las personas cuidamos de todas.



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

# Recomendaciones para esta Navidad

Las Navidades suelen ser fechas donde controlar los excesos alimentarios, no siempre resulta fácil y podemos sentir la tentación dejarnos llevar, comiendo y bebiendo más de la cuenta. Si además, debemos controlar nuestros niveles de colesterol, esto puede tener efectos negativos para nuestra salud. Por ello, te adjuntamos la siguiente información que te puedes ser de utilidad.

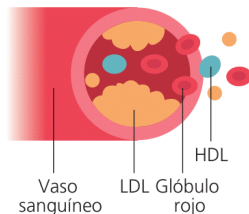


Controla tu riesgo\*:  
**COLESTEROL**

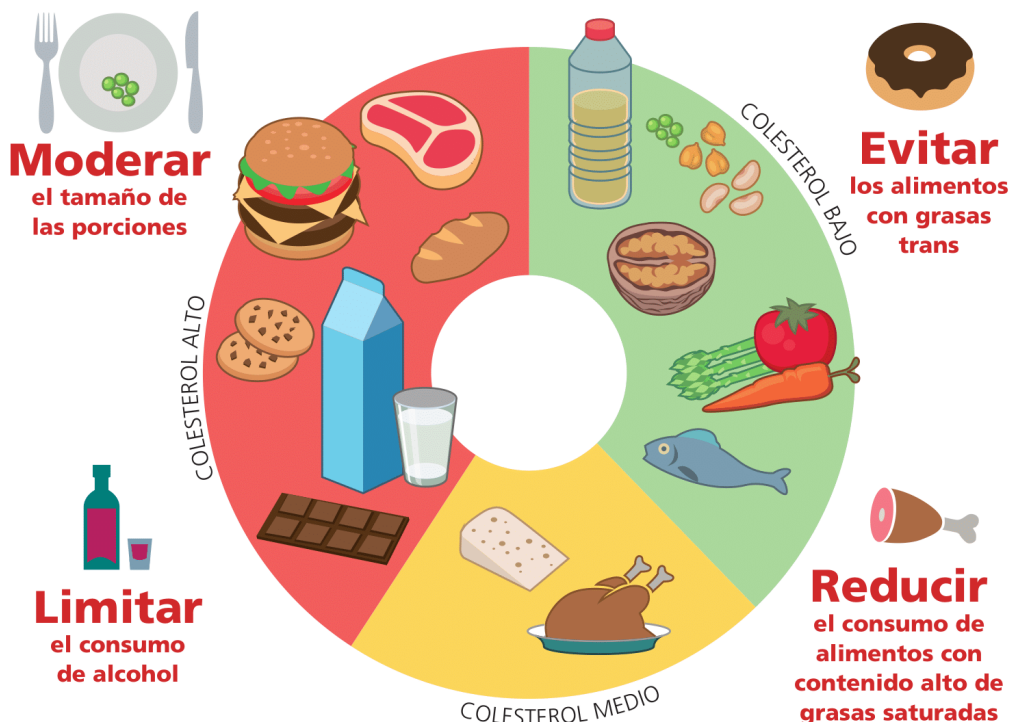
## OBJETIVOS

- **Colesterol total:** < 200 mg/dl.
- **Colesterol LDL (el malo):** Variable, en función de factores de riesgo e historia clínica del paciente.
- **Colesterol HDL (el bueno):** ~ 50 mg/dl en mujeres~ 40 mg/dl en varones.
- **Triglicéridos:** < 150 mg/dl.

## ACCIONES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL



El colesterol en sangre se eleva si nuestro organismo produce mucho colesterol o si comemos una dieta rica en grasas saturadas. Tener niveles elevados de colesterol total, triglicéridos y/o colesterol LDL, incrementa el riesgo de padecer un ataque cardiaco. El colesterol se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento de las mismas. Si tu médico decide que estás en riesgo de padecer un evento cardiaco, te recomendará bajar el colesterol en sangre (sobre todo el LDL), lo que implica cambiar los hábitos dietéticos y, en muchas ocasiones, tomar medicación.



\* "Controla tu riesgo" es una serie de fichas informativas elaboradas por cardiólogos para el uso de médicos de atención primaria y pacientes