

# 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

La llamada tercera ola de la Covid muestra síntomas de agotamiento: indicadores como la incidencia, y el número de nuevos contagios o muertos se siguen manteniendo altos, pero han comenzado a descender con respecto al pico registrado semanas anteriores. Ello ha llevado a algunas comunidades autónomas para comenzar a relajar sus restricciones.

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

**¡Seguimos cuidándonos!**

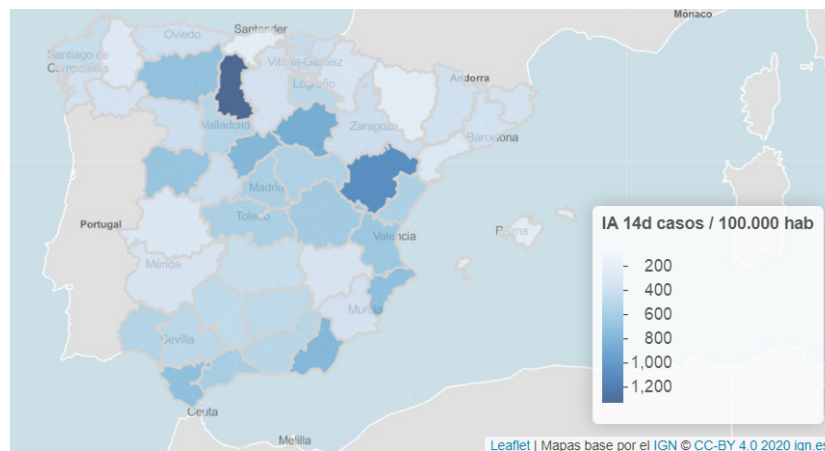
# Situación actual

Datos consolidados a lunes 8 de febrero

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. (9 de febrero)

# Qué no debemos hacer cuando llevamos puesta una mascarilla

Pequeños gestos que debemos evitar cuando utilicemos este instrumento de protección.



# Las 6 M

Poniendo en practica las 6M, reduces el riesgo de contagio de COVID19,

- **Mascarilla.**
- **Manos.**
- **Metros.**
- **Máxima ventilación.**
- **Minimizar contactos.**
- **Me quedo en casa si tengo síntomas.**

Las **6M** siempre  
en **Mente**



## Las 6 M siempre en Mente



**Mascarilla**



**Metros**  
(mantener la  
distancia física  
interpersonal  
de al menos 1,5 m)



**Manos**  
(lavado frecuente  
de manos)



**Menos  
contactos**  
y en una  
burbuja  
estable



**Más ventilación**  
(actividades al  
aire libre y  
ventanas  
abiertas)



**Me quedo en casa**  
con síntomas o  
diagnóstico COVID,  
si soy contacto o  
espero resultados

# ¿El uso de doble mascarilla (FFP2 y quirúrgica) protege más del Covid-19?

El aumento del uso de mascarilla FFP2 no es la única novedad de la tercera ola del Covid-19, que está teniendo gran impacto. La población se ha suscrito al truco de la doble mascarilla: una FFP2 y una quirúrgica. Un método que no está demostrado que proteja más contra el Covid-19.



La OMS y el Ministerio de Sanidad no se pronuncian abiertamente sobre los beneficios o problemas que supone llevar dos mascarillas, una práctica que sí se realiza en los hospitales con pacientes covid y entre el personal sanitario

## ¿Por qué el personal sanitario utiliza doble mascarilla (FFP2 y quirúrgica)?

Lo de utilizar doble mascarilla se ha extendido entre la población general porque es un truco que se ha visto que utiliza el personal sanitario. Sin embargo, la razón no responde a criterios médicos sino a criterios económicos. Daniel Fisac explica que este truco es un sistema de ahorro, pues si la mascarilla quirúrgica (la que va delante y más barata) se mancha por salpicadura, seguirían trabajando con la FFP2 (más cara y que ofrece mayor protección).

# Comparación entre vacunas contra el COVID-19

Pero, ¿Cuál es la vacuna más conveniente? ¿Hay vacunas mejores que otras? ¿Por qué tienen precios diferentes y requisitos de conservación distintos? ¿Dosis únicas o múltiples?

## Moderna



**TECNOLOGÍA:** ARNm de proteína spike S viral (ARN mensajero, lleva la información para que nuestras células sinteticen la proteína).

**EFICACIA:** 94,1%

**ENSAYOS CLÍNICOS:** Fase III en desarrollo. Autorizada para su uso de emergencia en EEUU, Canadá, Reino Unido, Israel, Suiza y Unión Europea.

**DOSIS:** 2 dosis, 28 días entre cada aplicación

**ALMACENAMIENTO:** 30 días con refrigeración, 6 meses a -20°C.

## Pfizer-BioNTech



**TECNOLOGÍA:** ARNm de proteína spike S viral (ARN mensajero, lleva la información para que nuestras células sinteticen la proteína).

**EFICACIA:** 95%

**ENSAYOS CLÍNICOS:** Fase III en desarrollo. Autorizada para su uso de emergencia en EEUU, Canadá, Reino Unido, Suiza, Bahrein, Arabia Saudita, Unión Europea, Argentina, Chile, Costa Rica, Ecuador, Jordania, Kuwait, México, Panamá y Singapur.

**DOSIS:** 2 dosis, 21 días entre cada aplicación

**ALMACENAMIENTO:** freezer ultra frío a -70°C.

## Oxford-AstraZeneca



**TECNOLOGÍA:** Vector viral de chimpancé. A través de un fragmento de virus inofensivo y desactivado diseñado para contener el gen para la proteína spike del SARS-CoV-2.

**EFICACIA:** 62%

**ENSAYOS CLÍNICOS:** Fase III en desarrollo. Autorizada para su uso de emergencia en Reino Unido, Argentina, México e India (como CoviShield).

**DOSIS:** 2 dosis, con 4 semanas de diferencia en la aplicación.

**ALMACENAMIENTO:** refrigeración a 2-8°C.

## Sinopharm



**TECNOLOGÍA:** virus inactivado (una versión muerta del germen que no produce enfermedad pero genera anticuerpos)

**EFICACIA:** 79,34% (datos no publicados)

**ENSAYOS CLÍNICOS:** Fase III en desarrollo. Autorizado su uso en China, Emiratos Árabes Unidos, Bahrein, Egipto y Jordania.

**DOSIS:** 2 dosis, con 21 días de diferencia

**ALMACENAMIENTO:** Refrigeración entre 2 y 8°C.

## Johnson & Johnson



**TECNOLOGÍA:** Vector viral. A través de un fragmento de virus inofensivo y desactivado diseñado para contener el gen para la proteína spike del SARS-CoV-2.

**EFICACIA:** no conocida hasta el momento.

**ENSAYOS CLÍNICOS:** Fase IIa y Fase III a ser publicada próximamente.

**DOSIS:** 1 sola dosis

**ALMACENAMIENTO:** refrigeración a 2-8°C.

## Sputnik-V



**TECNOLOGÍA:** Dos adenovirus humanos transportadores de ADN (material genético que lleva información de la proteína spike S)

**EFICACIA:** 91,4%

**ENSAYOS CLÍNICOS:** Fase III en desarrollo. Autorizado su uso en Rusia, Argentina, Venezuela, Bolivia, Egipto, Corea del Sur, India, Nepal, Bielorrusia, Kazajistán, Uzbekistán, Argelia y México.

**DOSIS:** 2 dosis, con 21 días de diferencia

**ALMACENAMIENTO:** versión regular freezer a -20°C /versión liofilizada y líquida 2-8°C.

# Cómo usar nuestras emociones para hacerle frente al COVID-19

Las nuevas rutinas, el mayor tiempo en casa, el alejamiento de nuestros seres queridos y el miedo por la incertidumbre de lo que nos depara en el futuro, trae cambios en el estado de ánimo de las personas, es por eso que en esta época, el manejo de las emociones es clave para mantenernos sanos mentalmente.

## 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 estás 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**

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

## 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.

#ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



23 marzo 2020

# Ventilación y COVID-19

## Ventilación y COVID-19



En espacios interiores la ventilación es una medida efectiva en la prevención de la transmisión del SARS-CoV-2

Ventilación es la renovación de aire interior con aire exterior



Antes, después y mientras estemos con no convivientes en espacios interiores, se recomienda **ventilación** de forma **permanente** y que sea **cruzada**: con apertura de puertas y/o ventanas opuestas o al menos en lados diferentes de la sala, para favorecer la circulación de aire y garantizar un barrido eficaz por todo el espacio



Cuando la ventilación natural no es posible, usar **ventilación mecánica o forzada**. Consulta [aquí](#) para más información

09 febrero 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte:

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es) @sanidadgob



En esta situación de pandemia, el escenario adecuado nace de la combinación de la ventilación natural cruzada o provocada por sistemas mecánicos, complementada con un purificador de aire capaz de filtrar las partículas en suspensión de una manera rápida y recurrente.



# Ventilación y Climatización



## EL HACINAMIENTO Y LA FALTA DE AIRE FRESCO FAVORECEN LA TRANSMISIÓN AÉREA DEL VIRUS

La ventilación de todas las estancias, locales, lugares de trabajo, hogares y transportes es una buena medida para mantener una buena calidad del aire, eliminando las partículas suspendidas en él, reduciendo así el riesgo de transmisión del virus.



## EN CASA LO MÁS SENCILLO ES USAR LA VENTILACIÓN NATURAL

Reducir el tiempo que compartimos en espacios interiores con no convivientes.

Abrir puertas y ventanas, a ser posible en lados opuestos, para crear corrientes de aire.

Abrir completamente la estancia durante 15 minutos antes y después de que se ocupe la habitación.

Durante las reuniones, mantener las ventanas y puertas abiertas el máximo tiempo posible, aunque sea parcialmente.

Recordar a los invitados que vengan más abrigados.



## NO ES RECOMENDABLE EL USO DE VENTILADORES

Los ventiladores no renuevan el aire interior con aporte de aire fresco y además contribuyen a remover y dispersar los aerosoles susceptibles de contener el virus dentro de la propia sala o a otras estancias cercanas.

No obstante, si es necesario su uso, es importante renovar el aire del espacio, abriendo ventanas y reduciendo lo máximo posible el aire que sopla de unas personas a otras.



## LA CONCENTRACIÓN DE AEROSOLES AUMENTA...

Cuantas más personas ocupan un área mal ventilada.

Cuanto más tiempo permanezcan en ella.

Al cantar, hablar alto, fumar, bailar y hacer ejercicio.

# Nuevo espacio SPP con información COVID-19

Queremos poner en vuestro conocimiento la creación de un espacio en Sharepoint donde podréis encontrar la información sobre el SARS-CoV-2 que manejamos dentro de la Organización. Iremos incorporando y actualizando todos los procedimientos internos y del Ministerio de Sanidad, artículos de la OMS, vacunación, newsletters, etc.

## [Acceso al espacio](#)



Igualmente os informamos de la publicación de última versión de los **Procedimientos Unificados**, con la incorporación de:

1. **Uso de mascarillas** por el personal de CRE:  
“Mascarilla quirúrgica o FFP2 (recomendable en el caso de encontrarse en lugar cerrado y compartido con otras personas, siempre que sea posible)”.
2. **El transporte** que se regirá por la normativa de cada CCAA, y si no existe, se aplicará la incluida en el documento de transporte social.
3. En cuanto a las **personas usuarias**, ha dejado el concepto de mascarilla abierto, o bien quirúrgica, cuando figuraba así.

# La dieta del teletrabajo

Se calcula que más de tres millones de españoles han visto como sus hogares han pasado a convertirse en sus puestos de trabajo. El cambio de hábito que supone el teletrabajo ha supuesto unas claras consecuencias para la salud. Problemas como la hipertensión, hiperglucemia, hipercolesterolemia e hiperadiposidad se han disparado en los últimos meses.



En el teletrabajo se pueden desarrollar dificultades para la desconexión laboral y tecnológica, no respetar los horarios de inicio y fin de jornada, no hacer paradas ni descansos para dar un paseo, o saltarse las pausas del desayuno, comida y meSe ha identificado cierta tendencia a comer cualquier cosa, a cualquier hora, y de cualquier manera en las personas que teletrabajan.

Se sabe que tomar cada día, a la misma hora, el desayuno, la comida principal y la cena se relaciona con menor incidencia de las cuatro 'hiper' de las enfermedades metabólicas, de obesidad y de depresión. Nuestro metabolismo necesita estabilidad para mejorar el rendimiento físico y mental. Cuando se come al tiempo que se trabaja, la sensación de saciedad tarda más en llegar y se ingieren más calorías. Además, aumenta el hambre emocional por la ansiedad anticipativa de la nueva situación laboral. Al no existir contacto físico con compañeros y jefes aparece una sensación de aislamiento y se abren muchas incertidumbres sobre su trabajo.



**Los nutricionistas recomiendan una dieta rica en verduras, hortalizas y legumbres, con algo de proteína animal.**

# Promoción de la salud

A continuación, te presentamos algunas propuestas, ideas y recomendaciones para los próximos días.

## Ejercicios para espalda sana

Veremos la **importancia de la respiración a la hora de realizar los cinco ejercicios propuestos**. Estos ejercicios es recomendable acompañarlos de una música de relajación.



[Ver vídeo](#) >

## Entrenamiento de alta intensidad

Es **muy eficiente ya que se obtiene el mismo gasto calórico en menos tiempo de actividad**. Es un buen momento para probarlo si aún no lo has hecho.



[Ver vídeo](#) >

## Receta saludable: lasaña fría

En esta ocasión, te traemos una receta que te sorprenderá. **Lasaña de tomate, aguacate y cangrejo**, rica en proteínas e hidratos de carbono.



[Ver vídeo](#) >