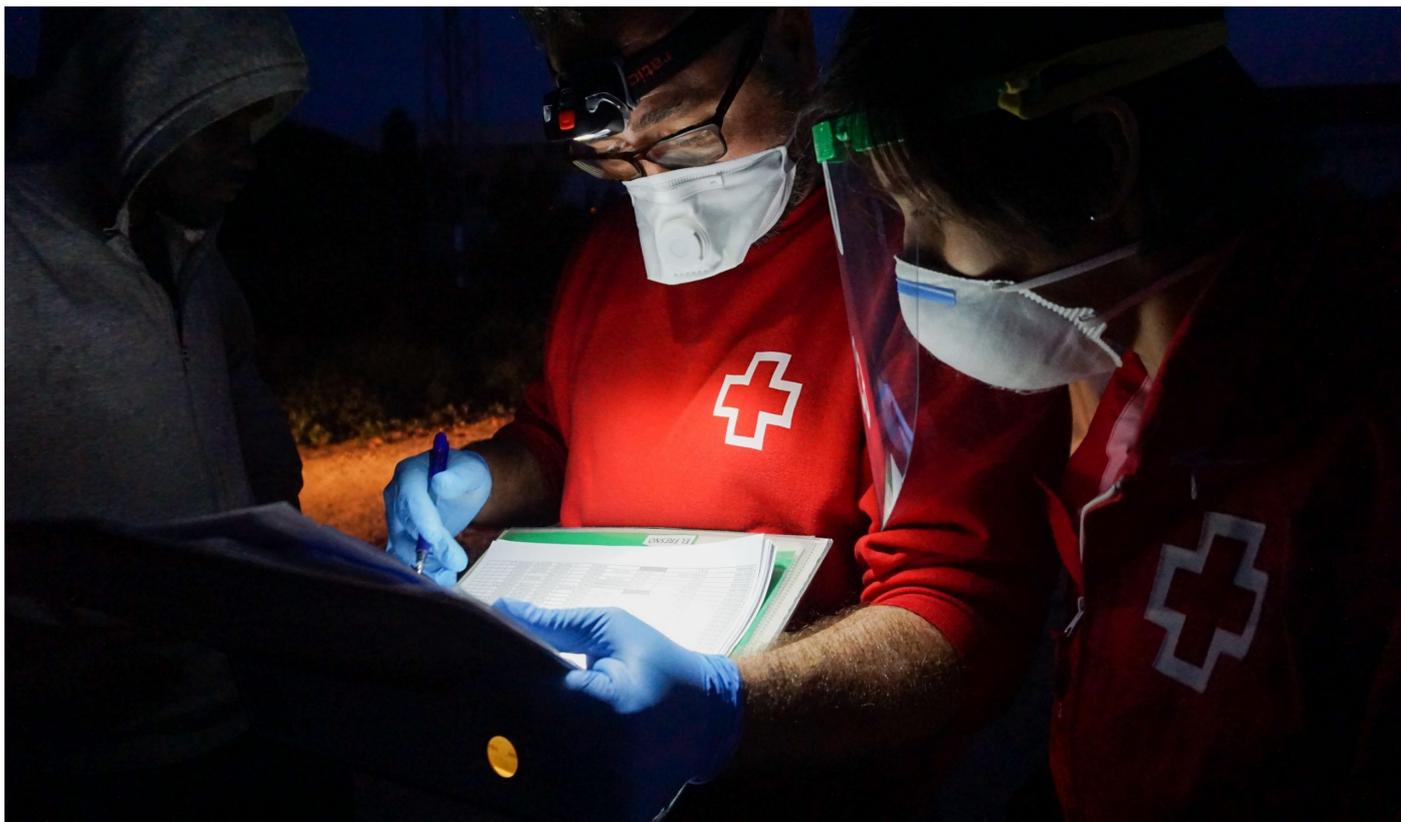


# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Tras la aparición a finales de año de dos variantes aparentemente más contagiosas, detectadas en Reino Unido y Sudáfrica, un grupo de investigadores publicó el 12 de enero la descripción de una tercera variante sospechosa en Brasil.

El mundo no está logrando romper las cadenas de transmisión del coronavirus a nivel comunitario y familiar.

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

**¡Seguimos cuidándonos!**

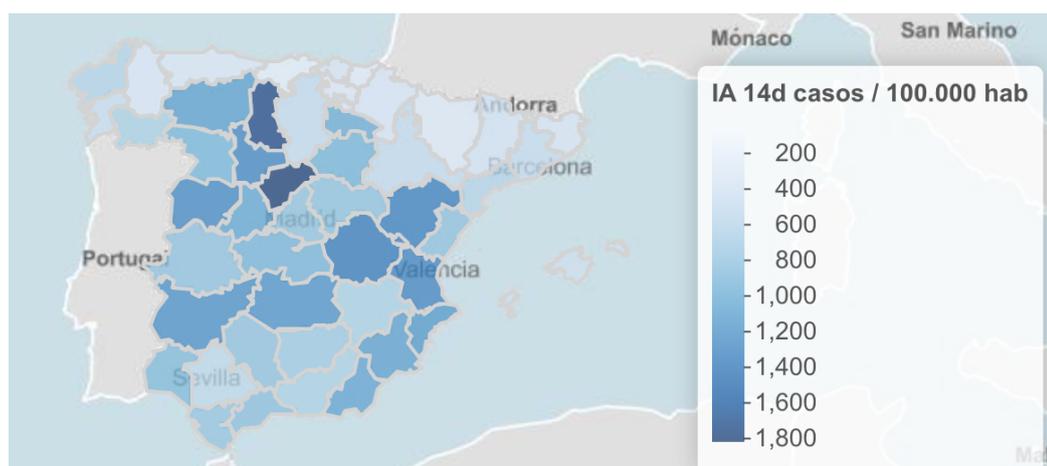
# Situación actual

Datos consolidados a lunes 25 de enero

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. (26 de enero)

# Situación COVID-19 en España

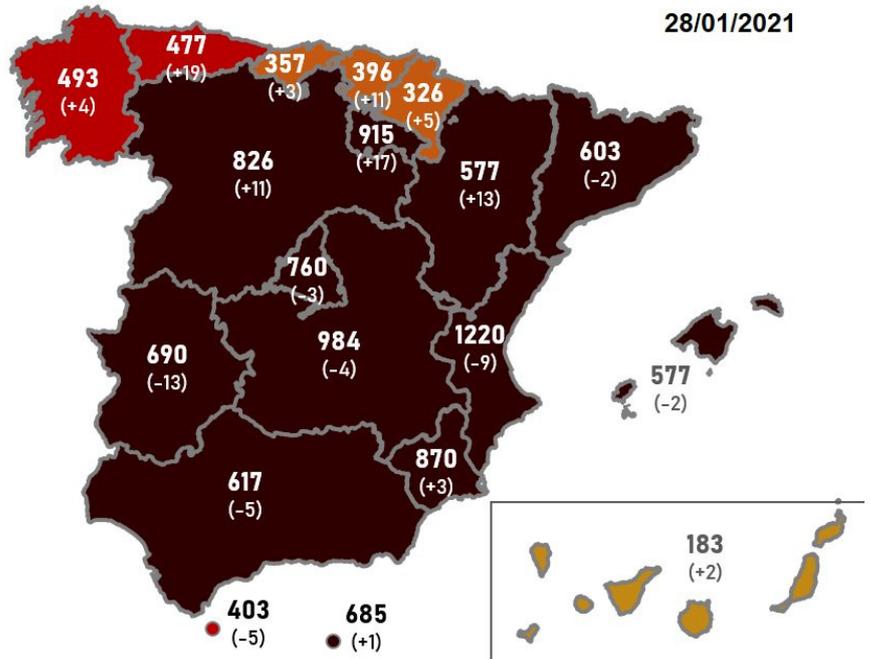
## INDICADOR COVID-19 EN ESPAÑA

(Entre paréntesis la variación diaria del índice)

El índice es un valor de referencia creado por @excel\_adicto en base a 4 parámetros:  
 - Incidencia semanal de nuevos casos  
 - Hospitalizados en planta por habitante  
 - Ingresados en UCI por habitante  
 - Positividad de las pruebas PCR

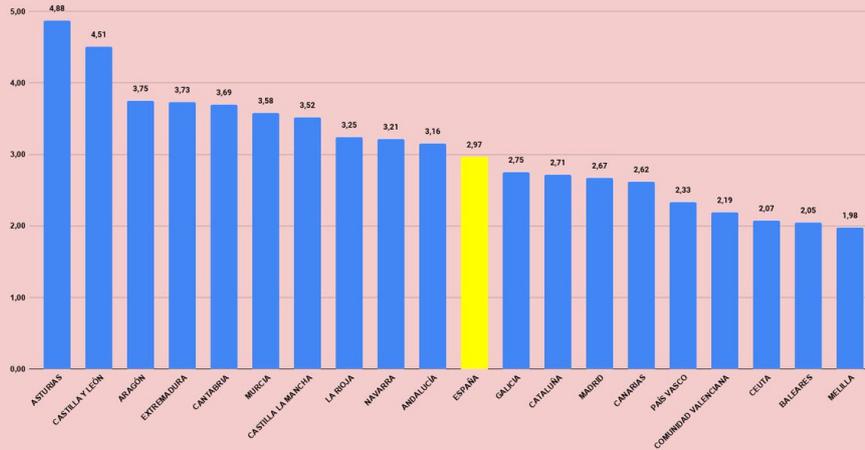
**MEDIA NACIONAL: 682**

Leyenda valores:



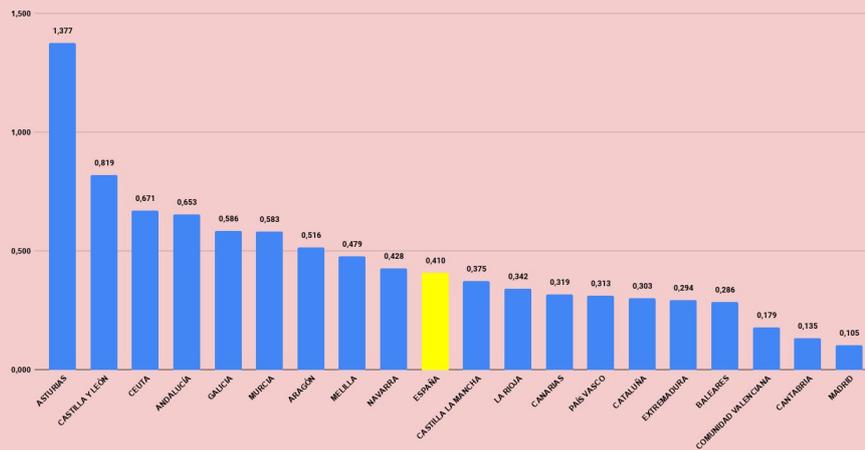
Dosis vacuna COVID administradas por cada 100 habitantes - Realizado por @mianrey

Fuente - Ministerio de Sanidad (@sanidadgob)



Vacunados COVID (2 dosis) por cada 100 habitantes - Realizado por @mianrey

Fuente - Ministerio de Sanidad (@sanidadgob)



# ¿Cuánto dura una mascarilla?

## ¿Cuánto dura cada tipo de mascarilla? Cuándo debemos cambiarla por una nueva

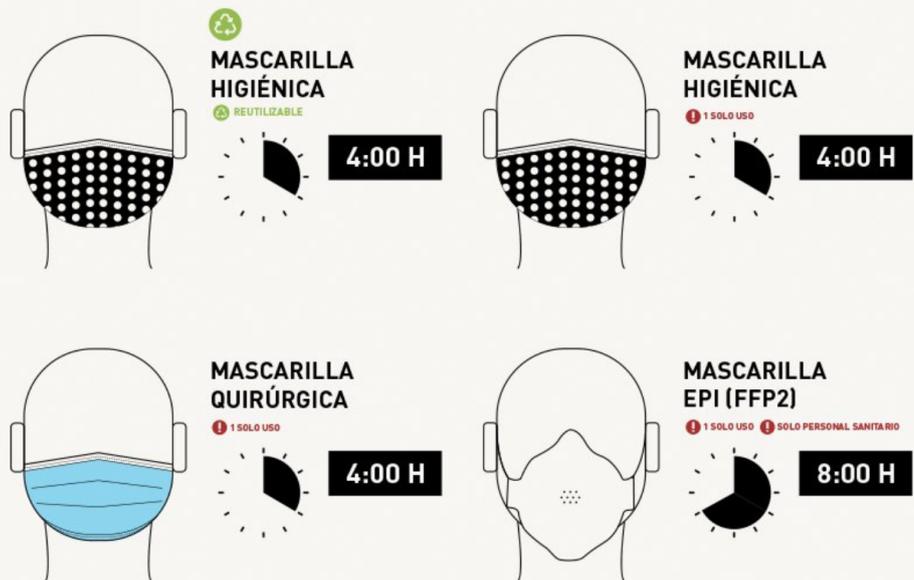
La vida útil de la mascarilla que nos protege del coronavirus puede variar según el tipo o si son reutilizables o no, así como las condiciones de su lavado.



### ¿Cuánto tiempo dura una mascarilla?

#### ! ATENCIÓN:

La duración exacta de tu mascarilla **depende del fabricante**. Los tiempos máximos que aquí se indican son la recomendación oficial de las autoridades sanitarias.



Desde Sanidad apuntan a que el tiempo de duración depende del fabricante y hay que consultar las instrucciones (pueden tener fecha de caducidad). Sin embargo, aconseja que su uso no supere **las cuatro horas** y señala que, en caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se deseché de inmediato.

# Tipos de mascarillas

Las mascarillas se han convertido en el complemento por excelencia. Han venido para quedarse hasta que haya una vacuna contra la Covid-19 disponible para toda la población. Hay varios tipos de mascarillas según el tipo de materiales con los que están fabricadas. No todas protegen lo mismo ni ofrecen las mismas garantías de protección pasadas un número determinado de horas.

## Tipos de mascarillas



### Higiénicas

Pueden servir para **no contagiar**.

**No protegen** del contagio a quien las lleva.

Pueden ser tanto reutilizables como desechables.

No homologadas.



### Quirúrgicas

Sirven para **no contagiar**.

**No protegen** del contagio a quien las lleva.

Son desechables.

Conformes a una normativa.



### FFP1 sin válvula de exhalación

Sirven para **no contagiar**.

**No protegen** del contagio a quien las lleva.

Equipo de protección con filtración mínima.

Conformes a una normativa.



### FFP2 sin válvula de exhalación

Sirven para **no contagiar**.

**Sí protegen** del contagio a quien las lleva.

Equipo de protección.

Conformes a una normativa.



### FFP2 con válvula de exhalación FFP3 de exhalación

**No sirven** para **no contagiar**.

**Sí protegen** del contagio a quien las lleva.

Equipo de protección.

Conformes a una normativa.

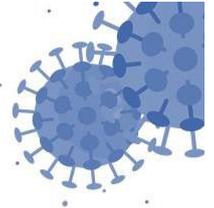
**Mascarillas higiénicas:** Son una barrera para la transmisión de agentes infecciosos. Protegen desde dentro hacia afuera. Por lo tanto, si se acerca alguien que no lleva mascarilla y tiene Covid-19, la persona que sí lleva la mascarilla puede ser contagiada. Son, pues, mascarillas solidarias. Si todo el mundo las lleva, se evita la propagación del virus. Las hay reutilizables (UNE 0065-2020) y no reutilizables (UNE 0064-2020).

**Quirúrgicas:** Fueron diseñadas inicialmente para que, durante una operación quirúrgica, el médico no contaminara al enfermo y se protegiera de salpicaduras o sangre. Por tanto, son una protección de dentro hacia afuera (como las higiénicas), pero de fuera hacia adentro solo ofrecen una protección parcial, no total. Su precio máximo es de 0,96 euros. Lo normal es que no se usen más de 4 horas. No las hay reutilizables.

**Epis o mascarillas autofiltrantes (FFP2 y FFP3):** Recomendadas para personal sanitario o personal que vaya a entrar en contacto estrecho con la respiración del paciente. Actúan de barrera de protección en ambos sentidos. Si lo indica con una "R" son reutilizables. Si pone "NR", no lo son.

# Test o pruebas para COVID-19

¿Qué test o pruebas para COVID-19 existen y para qué sirve cada uno?



Existen diferentes tipos de test y cada uno tiene una utilidad diferente.

¿Tengo la infección ahora mismo?

## Pruebas Diagnósticas de Infección Activa (PDIA)

-  Si es **positiva** indica infección activa.
-  Si es **negativa** puede ser que no haya infección o que se esté en periodo de incubación.

### Prueba PCR

Es la prueba de mayor fiabilidad

### Prueba rápida de antígenos

Se obtiene el resultado en 15-20 minutos

Se realizan tomando la muestra con un bastoncillo que se introduce en las fosas nasales y/o en la garganta. Para más información:

<http://www.mscbs.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/pruebaCovid19.pdf>

¿He tenido contacto con el virus?

## Pruebas de anticuerpos

La presencia de anticuerpos puede indicar que se ha tenido contacto con el SARS-CoV-2

 La IgG positiva no garantiza inmunidad

 La IgM positiva no siempre significa infección activa.

La detección de anticuerpos no se considera una prueba válida para el diagnóstico de la infección y su interpretación es compleja por lo que se desaconseja su realización

### Prueba en laboratorio (ELISA, CLIA)

Punción en vena

### Test rápidos o de auto-diagnóstico

Pinchazo en dedo

Se realizan tomando muestra de sangre

**EN NINGÚN CASO SIRVEN PARA RELAJAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

Consulta fuentes oficiales para informarte:

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

# Vacunación COVID-19

**Personal que ha tenido una infección confirmada por SARS-CoV-2, ¿podría vacunarse?**

**SI**, YA QUE HAY UN ALTO GRADO DE INCERTIDUMBRE SOBRE LA DURACIÓN DE LA INMUNIDAD GENERADA POR LA INFECCIÓN NATURAL

**Si he pasado la enfermedad, ¿cuándo puedo vacunarme?**



**EN CUALQUIER MOMENTO**

Podría retrasarse hasta transcurridos **90 días** desde la fecha de vacunación, para poder inmunizar a todas aquellas personas que no han generado AC por NO haber pasado la enfermedad

**¿Es necesario realizarme una PCR o serología previa a la vacunación?**

**NO** se precisan pruebas de laboratorio para la detección de Ac (serologías) o de infección por el SARS-CoV-2 antes de la vacunación



**¿Es obligatorio la vacunación frente al COVID-19?**

**NO**, como todas las vacunas en España, es **voluntaria**

**La vacuna, ¿puede provocar el COVID?**

**NO**, ya que contiene solamente un fragmento de una proteína del virus sin capacidad de infectar



NO CONTIENE VIRUS VIVOS,  
NI SU MATERIAL GENÉTICO  
COMPLETO



**¿Cuándo se consigue la protección óptima de la vacunación?**

COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)

MODERNA

A los **7 días** aproximadamente tras haber recibido la **2ª DOSIS**

A los **14 días** aproximadamente tras haber recibido la **2ª DOSIS**



**¿Tiene efectos secundarios?**

**SI**, como la mayoría de los medicamentos

La mayoría son **leves**, de **breve** duración y **no siempre** aparecen

Son más frecuentes **tras la 2ª dosis**

**¿Cuáles son los efectos adversos más comunes?**

Reacciones Locales (dolor, inflamación)

Mialgias

Artralgias



Cansancio



Escalofríos

Cefalea

Fiebre

**SON MENOS FRECUENTES EN MAYORES DE 55 AÑOS**

**¿Cuánto tiempo tardar en aparecer las reacciones inmediatas?**

Como en cualquier vacuna, se debe observar al menos durante **15 minutos** tras la vacunación



En personas con **antecedentes de reacciones alérgicas graves**, se mantendrá un seguimiento de hasta **30 minutos** tras la vacunación



**Si me he vacunado de otra vacuna, ¿cuánto debo esperar?**

Se **RECOMIENDA separar** la vacuna COVID-19 de otras vacunas (tanto vivas, como atenuadas) un **mínimo de 7 días**, para evitar efectos adversos que puedan atribuirse erróneamente a esta vacuna



# Transmisión de la COVID-19

## ¿Cómo podemos quebrar la cadena de transmisión del virus?

En todo este proceso hay una cadena epidemiológica. Comprenderla es clave para atajarla, minimizar la difusión del virus y evitar la enfermedad.

Una vez que la transmisión del virus ha entrado en todo el territorio, hemos de hacer todo lo posible para prevenir la denominada transmisión comunitaria. Es decir, el contagio indefinido entre personas. En este punto todos nosotros, el conjunto de la sociedad, podemos contribuir a través de las medidas de prevención conocidas, **cumpliendo las 3 M** (mascarilla; manos-higiene; metros-distancia) y **evitando las 3 C**, que corresponden a factores de riesgo cerrados (lugares cerrados poco ventilados), concurridos (lugares muy concurridos) y contactos cercanos (como conversaciones sin distancia).

## ROMPER LA CADENA DE TRANSMISIÓN DEL COVID19 ES COSA DE TODOS



### RECUERDE

Es obligatorio el uso de la mascarilla.

Por su seguridad y la de todos.



### ATENCIÓN

Mantenga la distancia de seguridad.



### IMPORTANTE

Realice con frecuencia una adecuada higiene de manos con Agua y Jabón o Solución hidroalcohólica.



### NO OLVIDE

Respetar el aforo recomendado en reuniones y espacios públicos.



SUMMA 112

# Vida saludable

**¿Qué es una vida saludable?** Llevar una vida saludable implica vivir en armonía, es decir, mantener la mejor calidad de vida que podamos conseguir. Para ello es importante prestar atención a varios aspectos.

## 12 meses, 12 propósitos tu estilo de vida saludable para este año

ENERO



FEBRERO



MARZO



ABRIL



MAYO



JUNIO



JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



# Vida saludable

## Hábitos diarios

que mejoran tu vida

