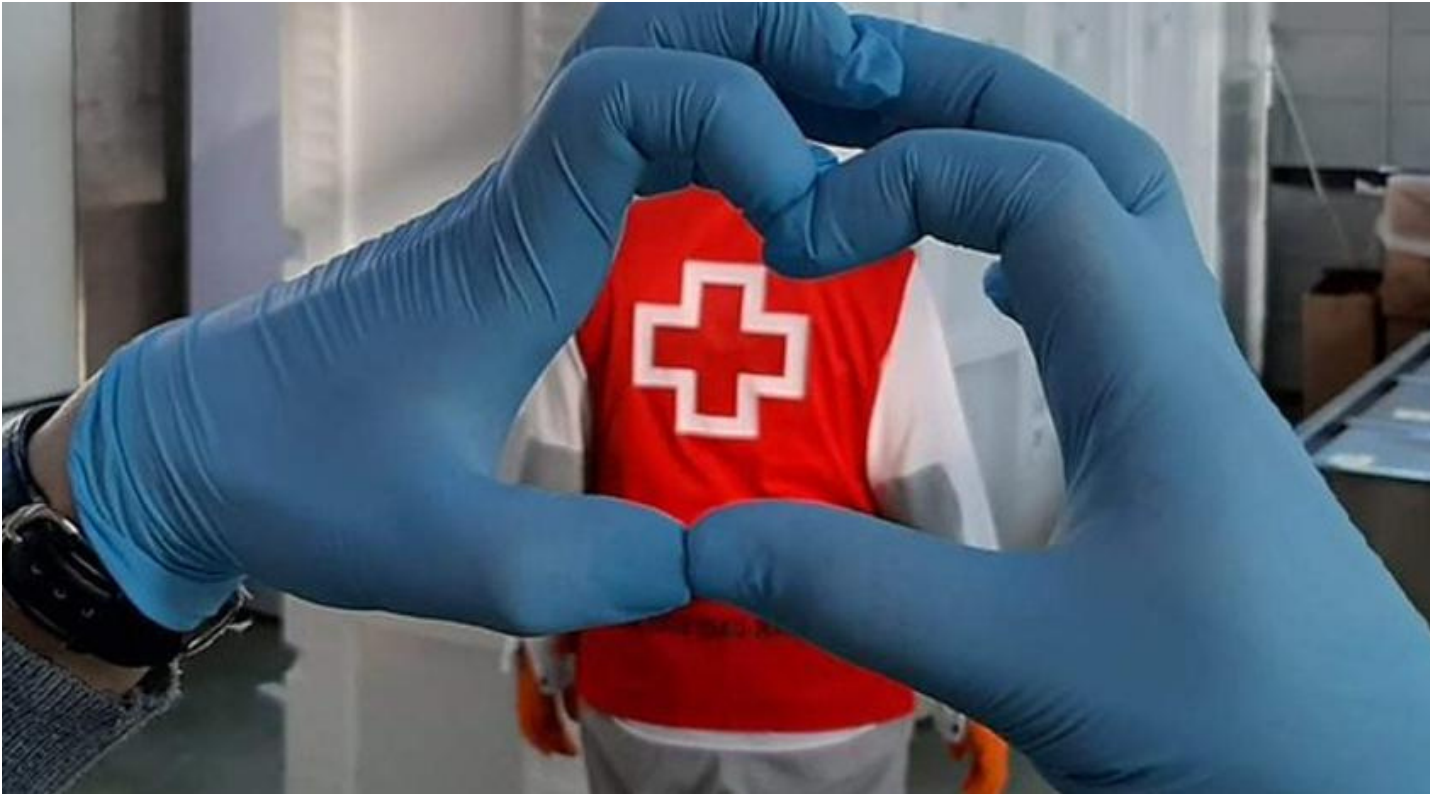


NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

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!

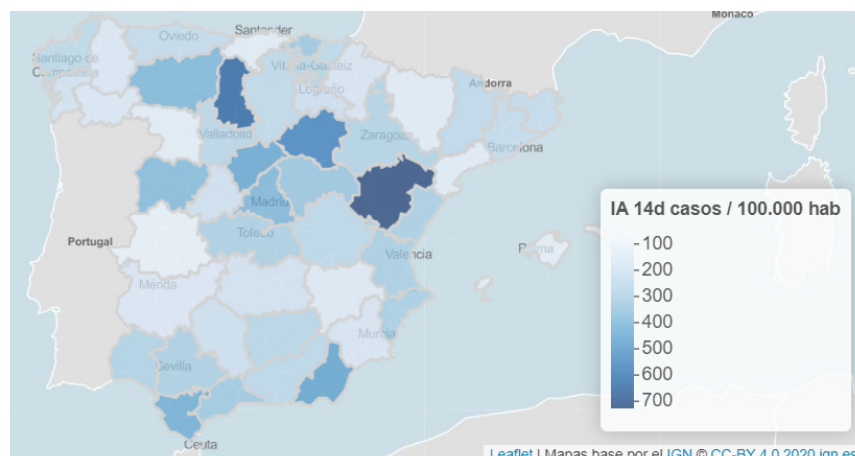
Situación actual

Datos consolidados a lunes 15 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. (16 de febrero)

Por qué hacerse un test de antígenos no evita el riesgo de Covid-19

Con frecuencia se baraja la opción de realizarse un test previo que, en caso de resultado negativo, podría permitirnos relajar las medidas de protección. El problema es que ese escudo protector tiene unos cuantos "**agujeros**" que pueden dejar pasar el virus. Fundamentalmente el tipo de prueba, el momento en que se realiza y la intención con que se lleva a cabo. Conviene tenerlos en cuenta para evitar **falsas expectativas** que nos lleven a confiarnos y contraer la enfermedad, o a transmitirla a otras personas vulnerables de nuestro entorno.

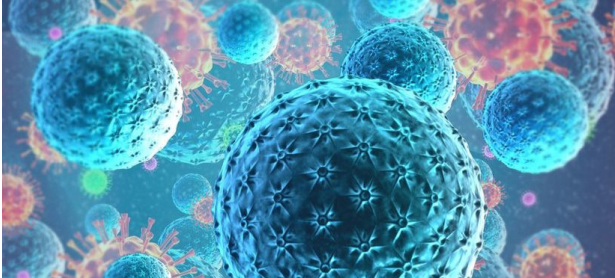


En el inicio de una infección, cuando todavía la carga viral es relativamente baja, es más probable que una **prueba resulte negativa**. Por tanto, una persona ya infectada pero sin síntomas, tanto si es asintomática como presintomática, puede **obtener un resultado negativo**.

Esto ocurrirá más frecuentemente en una **prueba rápida de antígenos** en la que se buscan las proteínas virales sin "amplificar" la muestra, a diferencia de lo que hace la PCR, que va incrementando su capacidad de detección del material genético en sucesivos ciclos. En todo caso, **el resultado de la prueba de antígenos o de la PCR no deja de ser una fotografía de la situación en el momento en que se realiza**. Aunque el resultado negativo fuera verdadero, podríamos infectarnos apenas unos minutos después. Y, por supuesto, si el sábado recibimos el resultado negativo de una PCR hecha el viernes, podríamos estar ya infectados aunque la prueba hubiera sido correcta. Así que, aunque no sea un símil exacto, fiarse del resultado de unos días antes para levantar las precauciones tiene el mismo sentido que conducir un vehículo por carretera -incluso con menos precaución de la habitual- basándose en una prueba de alcoholemia negativa del día anterior.

Tipos de coronavirus

En los coronavirus humanos, la gravedad puede variar sustancialmente entre un tipo y otro

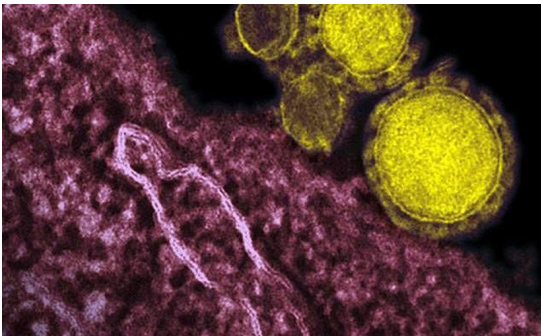
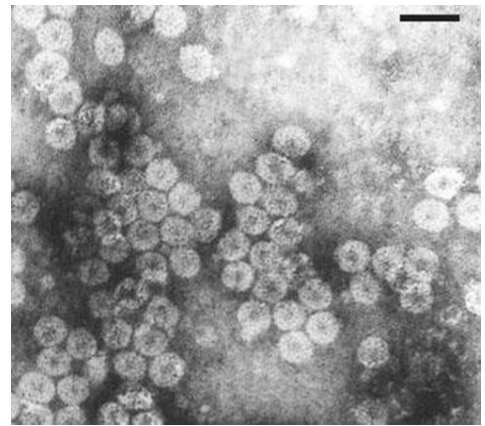


Coronavirus del resfriado:

Esta variante de coronavirus corresponde a los tipos 229E y OC43, que provocan los síntomas comunes de un resfriado, aunque en los casos más graves también pueden ocasionar una neumonía en personas de edad avanzada o en neonatos.

Síndrome respiratorio agudo severo (SARS):

Es una forma grave de neumonía. Provoca dificultad respiratoria y fiebre superior a los 38 grados. El brote de 2002 se extendió por todo el mundo, aunque su frecuencia siempre ha sido mayor en el este asiático.

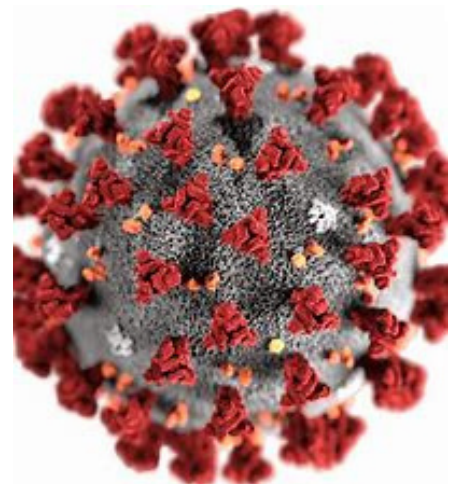


Síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV):

Causa graves problemas respiratorios, además de fiebre, tos y dificultad para respirar, aunque en un primer momento puede ser asintomático. En los casos más graves también se produce expectoración de sangre, diarrea y vómitos. Tuvo su primer brote en el año 2012 y desde entonces se han reportado muchos casos en Oriente Medio, aunque también ha llegado a Europa y Estados Unidos.

Coronavirus de la Covid-19

El nuevo coronavirus detectado a finales de 2019, causante del COVID-19, en China muestra una secuencia genética que coincide con la del SARS en un 80%. No obstante, en un principio parece menos virulento y con una tasa de letalidad inferior. En cambio, su transmisión ha sido muy superior, ya ha causado varios miles de casos más que el SARS y, como consecuencia, el número de fallecimientos también es mucho más elevado.



¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?

El gran número de casos positivos por coronavirus está provocando que el salir de casa se convierta en una prueba para todos. El objetivo está claro: frenar la expansión del coronavirus (SARS-CoV-2).

- 1.- Para salir de casa, es necesario no presentar ningún síntoma de Covid-19, como por ejemplo, la presencia de fiebre, tos o falta de aire.
2. Evitar el contacto con el resto de personas, es necesario guardar una distancia de seguridad de uno o dos metros (OMS), y evitar las aglomeraciones, algo vital para contener el virus.
3. Utilizar guantes desechables para elegir fruta y verdura durante la compra.
4. No tocarse la cara hasta regresar a casa y lavarse las manos.
5. Preguntar en el vecindario si alguien necesita ayuda para realizar la compra (se puede acercar la compra a la puerta –siempre que seas una persona que no presenta síntomas- y guardar la distancia).

¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?

Puedes salir de casa para hacer compras **de primera necesidad** tomando unas sencillas precauciones:



Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de **1-2 metros** y evita las aglomeraciones



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes **acercarle la compra a su puerta**, manteniendo la distancia de 1-2 metros



Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa



¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!



**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**



Cómo prevenir el Coronavirus en el trabajo

El COVID-19 está transformando la sociedad. Y en muchas empresas se establecen protocolos para prevenir el coronavirus en el trabajo. Ante todo, el sentido común y la buena higiene prevalecen por encima de todo.

CÓMO PREVENIR EL CORONAVIRUS EN EL TRABAJO

EL COVID-19 SE CONTAGIA IGUAL QUE UNA GRIPE; SI AL ESTORNUDAR O TOSER, EL LÍQUIDO INFECTADO ENTRA EN OJOS, NARIZ O BOCA DE OTRA PERSONA

¿CÓMO PREVENIR QUE SE PROPAGUE LA ENFERMEDAD?

MANTENER LOS ESCRITORIOS LIMPIOS Y DESINFECTADOS



PROMOVER EL LAVADO DE MANOS REGULAR Y MINUCIOSAMENTE



USAR CUBREBOCAS Y/O DESINFECTANTE PARA MANOS A BASE DE ALCOHOL



¿QUÉ HACER SI VIAJAS POR TRABAJO?

1 SI TIENES TOS LEVE O FIEBRE LEVE (37.3 GRADOS O MÁS) DEBES QUEDARTE EN CASA

2 LLEVAR GEL DESINFECTANTE DURANTE EL VIAJE

3 MANTENERSE AL MENOS A UN METRO DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS QUE TOSAN O ESTORNUDAN



DESPUÉS DEL VIAJE, MONITOREAR TU SALUD POR 14 DÍAS Y TOMARSE LA TEMPERATURA DOS VECES AL DÍA

¿QUÉ HACER SI UN EMPLEADO PRESENTA SÍNTOMAS?

LIMITAR EL CONTACTO CON LA PERSONA ENFERMA Y COMUNICARSE CON LAS AUTORIDADES SANITARIAS

FUENTE: OMS

Entrepreneur


DISÑO: SOFÍA UGALDE

Reduce riesgos. Mejora la ventilación

Otro enfoque importante para disminuir las concentraciones de contaminantes del aire en espacios cerrados (incluidos los virus) es incrementar la ventilación, es decir, la cantidad de aire externo que ingresa al interior. Asegurarse de ventilar adecuadamente con aire del exterior puede contribuir a reducir la concentración de contaminantes presentes en el aire, como virus, en espacios cerrados.

En espacios interiores la ventilación es una medida efectiva en la prevención de la transmisión de la Covid-19.

Antes, después y mientras estemos con personas no convivientes en espacios interiores, se recomienda realizar 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.

La ventilación debe ir asociada a otras medidas 

RECUERDA:

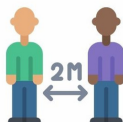
Usa mascarilla



Reduce tus contactos



Mantén la distancia de seguridad



Actividades al aire libre y ventanas abiertas



Lava y desinfecta tus manos frecuentemente



Quédate en casa si tienes síntomas, si eres positivo o si estás a la espera de un resultado



Es un consejo del


EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
DE CÁDIZ

FUENTES

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA)

Ministerio de Sanidad

Primera vacunación dentro del equipo de Prevención de Riesgos

Nuestra compañera Maria Antonia Crespo Pérez (Referente del Servicio de Prevención en Castellón) ha sido vacunada dentro del GRUPO 3B (como trabajadora de Centro de Día) que establece la Nueva Estrategia de Vacunación de Sanidad.

Al ser una persona joven a Maria Antonia se le ha administrado la vacuna AstraZeneca. A las personas usuarias del Centro de Día se le ha administrado la vacuna de Pfizer.

En tres semanas se le administrará la segunda dosis.

Mª Antonia nos confiesa que se encuentra muy feliz y que no ha notado diferencias con la vacuna de la gripe.



Promoción de la salud

Cuida tu alimentación durante la emergencia por el

Covid-19

1



¡Come comida de verdad y evita los ultraprocesados!

2



Compra alimentos locales.

3



¡Evita las bebidas azucaradas!

4



Compra uno o dos paquetes de cada alimento básico.

5



Consume frutas y verduras en abundancia.

6



Come alimentos de origen animal con moderación.

7



¡No te olvides de las tortillas! y prefiere las de maíz nixtamalizado.

8



¿Aceite y azúcar? con moderación.

9



Consume antojos saludables.

10



Evita que los niños consuman mucha azúcar y busca actividades recreativas dentro de casa para que no utilicen únicamente aparatos electrónicos.



¡Si padeces obesidad, diabetes, hipertensión o enfermedades del corazón puedes ser más vulnerable a las complicaciones por el COVID-19! Sigue las recomendaciones generales, lleva un estilo de vida saludable, toma tus medicamentos, y de ser posible, cuenta con el suministro de estos de un mes o más.

5 pasos para ahorrar agua

COVID-19

Enfermedad por coronavirus

5 PASOS PARA AHORRAR AGUA AL LAVARTE LAS MANOS

- 1** Abre el grifo y mójate las manos durante unos segundos.



Cierra el grifo, solo necesitas tener las manos mojadas para que el jabón genere una buena espuma. Enjabona tus manos y luego enjabona el grifo.

- 3** Frota tus manos, incluyendo el dorso, las palmas, los dedos y debajo de las uñas por 40 segundos.



Abre el grifo, enjuágate las manos y el grifo.



Tan pronto como el jabón haya desaparecido, cierra el grifo, sécate las manos con una toalla o papel desechable.

Cerrar el grifo durante cada lavado de manos ahorra entre 2 y 4 litros de agua.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

CONÓCELO. PREPÁRATE. ACTÚA.

www.paho.org/coronavirus

Clases online

Sanitas Wellness

Como cada mes adjuntamos el programa de clases online del próximo mes de marzo de Sanitas Wellness Corporate.

Adjuntamos enlace a PDF con los horarios y clases.



Horario sesiones online marzo

Sanitas Wellness Corporate

Cuidamos de la salud de sus empleados con servicios online, dirigidos al cuidado de su salud y a su bienestar estén donde estén.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 9:00h		Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
12:00 - 13:00h		Gimnasia posparto			Gimnasia posparto
13:00 - 13:30h		Espalda Sana			
13:00 - 14:00h	Pilates		Pilates		Pilates
13:30 - 14:00h		GAH (Gimnasia abdominal hipopresiva)			
16:00 - 17:00h					
17:00 - 18:00h	Pilates Embarazadas		Pilates Embarazadas		
18:00 - 19:00h	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	

¿Cómo conectarte?

A través del enlace. (Pincha sobre la clase que quieras unos minutos antes de que comience y únete)

Recuerda silenciar tu micrófono una vez comenzada la clase.

La cámara es preferible tenerla encendida para que la profesora pueda verte.