

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

No sabemos qué ocurrirá en los próximos meses y las nuevas variantes genéticas son motivo de incertidumbre, pero un año después el mensaje es el mismo: los avances de la ciencia nos animan a ser un poco más optimistas.

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

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

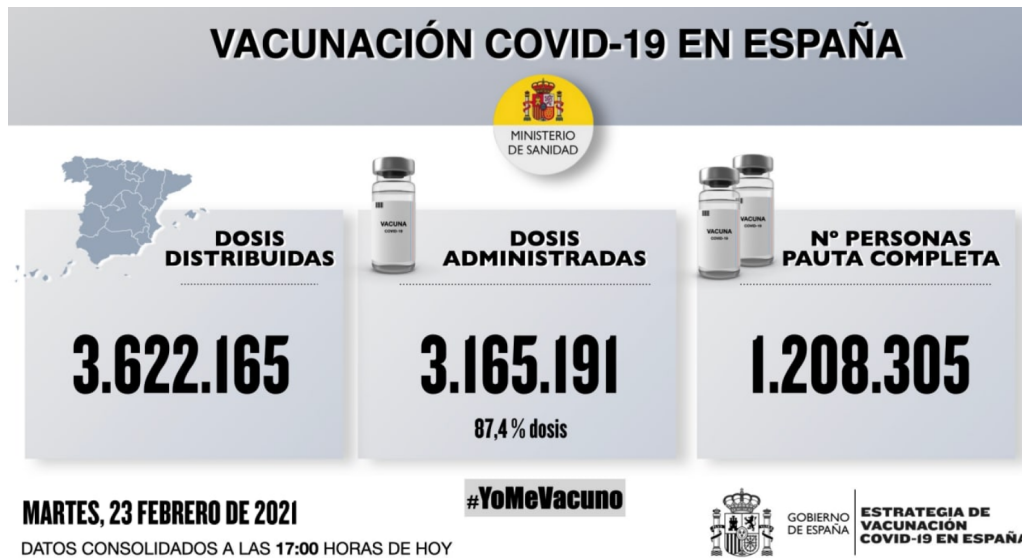
Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

¡Seguimos cuidándonos!

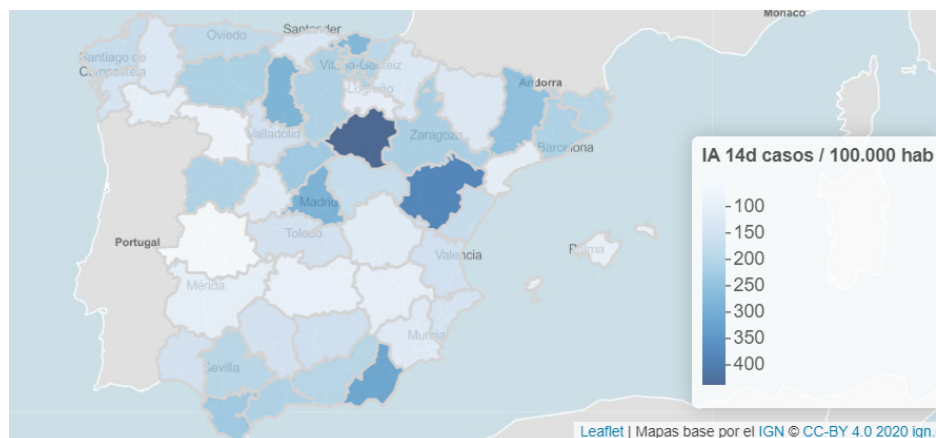
Situación actual

Datos consolidados a lunes 22 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. (23 de febrero)

Vacuna COVID-19

Aplicarse la vacuna del coronavirus no es una carta blanca para ignorar las medidas de salud como el distanciamiento físico y el lavado de manos.

Las personas vacunadas seguirán adoptando las medidas de prevención para reducir la transmisión



#ProtégeteATíYALosDemás
#YoMeVacuno



Uso de la mascarilla



Lavado de manos frecuente



Mantener la distancia interpersonal



Minimizar el número de personas con las que estás en contacto



Ventilar frecuentemente y priorizar actividades al aire libre



Me quedo en casa si tengo síntomas o soy contacto

¿Necesito una PCR o test de antígenos negativo antes de ponerme la vacuna del coronavirus?

A medida que avanza el ritmo de vacunación con la puesta en marcha de la segunda etapa de la estrategia y comienzan a llegar más dosis de Pfizer, Moderna y AstraZeneca, aumentan también las dudas entre la población sobre determinados aspectos de la vacunación.

¿Se puede administrar la vacuna si hay infección activa? Es necesaria una prueba diagnóstica previa con resultado negativo, como PCR o test rápido de antígenos, para comprobar que en momento de la vacunación no estás contagiado por coronavirus.



Tal y como subraya la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid a efectos de vacunación **"no se consideran necesarias las pruebas virales o serológicas para detectar una infección aguda o previa, respectivamente"**. Por tanto, este tipo de pruebas no se aconsejan con el propósito de vacunar.

En el caso de una persona que esté pasando la infección por Covid-19, antes de proceder a la vacunación se debe esperar "a que la infección se resuelva y cumplir con los criterios establecidos para suspender el aislamiento". Respecto a si **se puede administrar la vacuna a una persona que presente fiebre** en ese momento, por cualquier tipo de infección que no esté relacionada con la Covid-19, solo se pospondrá "en personas que presenten una enfermedad febril aguda grave o una infección aguda". En cambio, la presencia de una infección leve o de fiebre de baja intensidad "no debe posponer la vacunación".



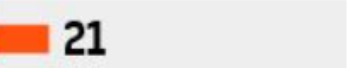










Las vacunas no 'blindan' por igual ante las nuevas cepas de coronavirus

Ahora que los países avanzan en su plan de vacunación y ponen en los sueros todas sus esperanzas en recuperar la normalidad arrebatada por la pandemia de coronavirus, preocupan las nuevas variantes que han ido surgiendo y amenazan a la efectividad de las vacunas para hacerles frente.

Efectividad de las vacunas contra las nuevas variantes del SARS-CoV-2

20 minutos

	BRITÁNICA B.1.1.7	SUDAFRICANA B.1.351	BRASILEÑA P.1
Número de países en los que está presente	 94	 46	 21
Transmisibilidad respecto a la variante original china	 Mayor	 Mayor	 Mayor
Gravedad	Asociada a mayor gravedad	No se sabe si comporta una mayor gravedad	No se sabe si comporta una mayor gravedad
Eficacia de la vacuna frente a la variante	 Pfizer Moderna AstraZeneca Novamax* <small>*Aún en fase clínica</small>	15,8%  Pfizer 15,6%  Moderna <50%  Novamax 57%  J&Johnson	No hay datos aún, pero se cree que tiene un impacto similar al de la variante sudafricana

FUENTE: CAV (ningún dato es todavía concluyente)

GRÁFICO: Henar de Pedro

Británica, sudafricana, brasileña... Poco a poco han ido apareciendo nuevas cepas del SARS-CoV-2 que han ido extendiéndose por el mundo. Los expertos recuerdan que la mutación de los virus es muy frecuente, pero señalan la necesidad de prestar especial atención a aquellas que afectan al gen que codifica la famosa proteína S, llave de entrada al organismo y diana de las vacunas desarrolladas, pues "podrían condicionar cambios en la capacidad infectiva del virus y en su sensibilidad a la respuesta inmune inducida por las vacunas", según advierte el Comité Asesor de Vacunas (CAV).

Vacunación frente al coronavirus.

El Departamento de Formación de Cruz Roja , ofrece un curso que facilita la información básica relacionada con la vacunación frente al coronavirus, y tiene como objetivo "mejorar los conocimientos de las personas relacionados con la vacunación ante el coronavirus."



Vacunación frente al coronavirus. Información básica.

[CONTINUAR CURSO](#) [DETALLES](#) ▾

Acceso al curso

Cruz Roja

Formación, de una hora de duración, dirigida a voluntariado y personal laboral de Cruz Roja Española y a la población en general.

Los contenidos recogidos en esta formación se atienen a la información (documentación e indicaciones) proporcionada por las autoridades sanitarias hasta la fecha (11/02/2021).

Cómo reducir el riesgo de transmisión de la COVID-19

Reunirse y quedar con seguridad



Podemos reducir el riesgo de transmisión del virus de la COVID-19 si hacemos las cosas de forma diferente. Cuidate y cuida de las personas que te rodean.

Propón y elige las alternativas más seguras:

Es menos probable que contraigas el virus **quedando al aire libre** y con suficiente espacio para los asistentes

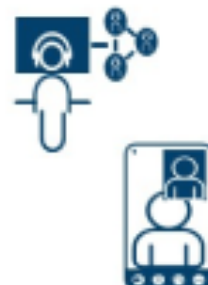


- Quedar para dar un paseo, ir al parque o pasear por la ciudad
- Salir a la montaña
- Bailar en exteriores, sin aglomeraciones y manteniendo distancia de 1,5 m
- Qúitate la mascarilla únicamente para comer y beber, y vuévetela a poner mientras no lo estés haciendo. ¡Y no olvides la distancia!

Consulta el número máximo de personas permitidas y otras restricciones en tu localidad

Las **actividades online** nos acercan y pueden ser divertidas

- Organizar actividades, juegos, retos y eventos online
- Quedar por videollamada para tomar algo, para comer, para charlar, ...
- Usar redes para comentar eventos que estéis viendo a la vez (película, partido, concierto, etc.)
- Apuntarse a webinars, visitas virtuales a museos, cursos, tertulias online...



Haz descansos activos:

Durante tus actividades online haz pausas para moverte, al menos cada dos horas.

Las 6M siempre en Mente



1 Mascarilla
(úsala cubriendo nariz, boca y barbilla)



2 Metros
(al menos 1,5m entre personas)



3 Manos
(lavado frecuente de manos)



4 Menos contactos
y en una burbuja estable



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



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

18 febrero 2023

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob



¿Cómo debemos actuar en bares y restaurantes?

El Ministerio de Sanidad ha dado a conocer, a través de una infografía, algunos consejos y recomendaciones que deberíamos llevar a cabo cada vez que vayamos a restaurantes, bares y terrazas. No solo cuando nos sentemos a la mesa para comer, cuando tendremos que quitarnos la mascarilla y guardarla en un lugar seguro para evitar posibles propagaciones de la enfermedad, sino en los instantes previos a acudir a cualquier establecimiento.



Recomendaciones en restaurantes, bares o terrazas

Antes de



Si tienes algún síntoma de COVID-19, estás en aislamiento por COVID-19 o tienes que hacer cuarentena porque eres contacto estrecho de alguien con COVID-19, **quédate en casa.**



Llama antes para reservar y conocer las medidas de precaución del establecimiento. Ej. número máximo de personas que pueden ir en grupo, cambio de horarios.



Lávate las manos con agua y jabón antes de salir de casa.



Si antes de entrar tienes que esperar, **mantén la distancia de seguridad.**



Preferentemente busca espacios al **aire libre** y libres de humo.

Durante



Mantén la distancia de seguridad con tus acompañantes (sólo los que conviven pueden estar a menos de 1,5 metros) **y con el personal del local.**



No juntes las mesas.



Limita tus movimientos dentro del lugar a los necesarios y sigue las indicaciones de cada establecimiento.



Lávate las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica antes de consumir.



Quítate la **mascarilla** sólo cuando vayas a consumir.



No fumes, fumar perjudica la salud y puede empeorar el pronóstico en caso de COVID-19.

Consulta la normativa de tu comunidad autónoma

11 febrero 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es @sanidadgob



Promoción de la salud

Ejercicio con personas mayores en casa

Te proponemos una serie de ejercicios en los que solo se necesitará una silla. Ejercicios sencillos e ideales para gente con movilidad reducida o con problemas con el equilibrio.



Ver vídeo >

El manejo de la cuarentena en soledad

Nuestra psicóloga Grecia de Jesús, nos da unas **pautas para ayudarnos a sobrellevar la cuarentena.**



Ver vídeo >

Bocadillos saludables

Estos días, para variar tu dieta, te proponemos **ideas de bocadillos muy sencillos de hacer pero muy saludables.**



Consejos >

Hábitos de sueño y descanso en los niños

El sueño es uno de los pilares **fundamentales para un correcto desarrollo del bebé.** Favorece el sueño ideal para tu hijo con los consejos que te proponemos.



Ver vídeo >

La importancia de la salud emocional

La relación entre estrés, emociones y salud es muy cercana. Y no es difícil de entender, ya que en ocasiones muchos de nosotros la hemos vivido directamente. La situación laboral, los estudios, la relación de pareja, relaciones familiares, etc. Cualquier situación, puede convertirse en un evento altamente estresante si le agregamos la dosis justa de ciertas emociones. Y dependiendo de cada persona la misma situación puede ser muy placentera o por el contrario muy angustiante. Por ello, cuidar nuestra salud emocional es tan importante para nuestra vida como el cuidado que hacemos de nuestro cuerpo.

12 Tips para cuidar tu SALUD EMOCIONAL

Acéptate tal como eres



No te compares con los demás



Cuida tu cuerpo



Vive el presente



Ponte metas alcanzables



Programa actividades y disfrútalas



Mantén contacto con otras personas



Disfruta de los espacios verdes y la naturaleza



Busca al día tiempo para ti

mi tiempo libre

Desarrolla el sentido del humor y ríe todo lo que puedas



Busca el lado positivo de las cosas



Evita el consumo de drogas.

