5 MARZO 2021 | N° 40

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

Se cumple casi un año desde que se decretara el primer estado de alarma en España, momento en que nuestra vida cambió por completo y tuvimos que aprender a vivir en una constante situación de incertidumbre.

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

¡Seguimos cuidándonos!

Cruz Roja Española
Servicio de Prevención Propio

Situación actual

Datos consolidados a lunes 1 de marzo

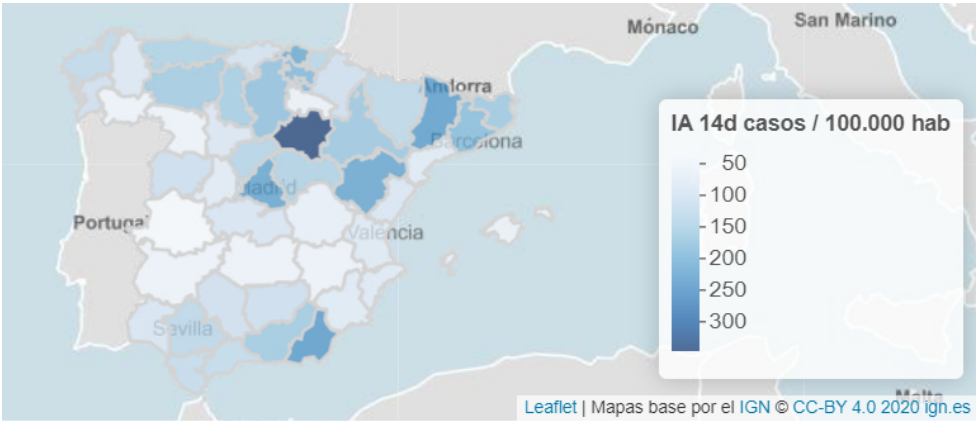
Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los lunes.

3.204.531
casos confirmados en España

37.602.883
casos confirmados en Europa

113.467.303
casos confirmados en el mundo

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. (3 de marzo)

Día Internacional de la Mujer 2021

El Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo, es una oportunidad para reflexionar y celebrar los incalculables logros sociales, económicos, culturales y políticos de la mujer durante la pandemia

Los estudios muestran que las mujeres son más efectivas en los roles de liderazgo durante una crisis. Aquellos en el estudio dan mayor importancia a las habilidades interpersonales, tales como "inspira y motiva", "comunica poderosamente", "colaboración / trabajo en equipo", todas las cuales las mujeres fueron calificadas mejor.

El Día Internacional de la Mujer Trabajadora llega este año marcado por la pandemia de la COVID-19. La sociedad vive el impacto de múltiples crisis (sanitaria, económica, laboral, etc.) afectando especialmente a las mujeres ahondado en la desigualdad y discriminación.

¿Qué debo saber sobre la vacuna de Pfizer/BioNTech, Comirnaty?

La vacuna de Pfizer/BioNTech ha sido la primera en llegar a nuestro país una vez autorizada por la Comisión Europea, tras la rigurosa revisión a la que todas las vacunas se someten por parte de la Agencia Europea de Medicamentos.

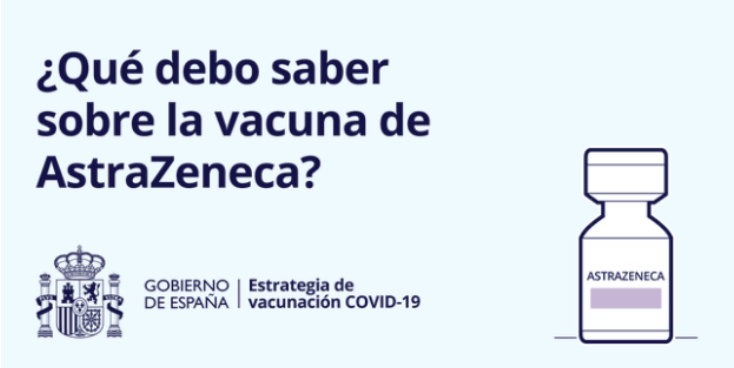
Al haberse autorizado, la vacuna ha demostrado que el beneficio que aporta en la prevención del COVID-19 es superior a los riesgos que pueda ocasionar su administración.

Es una vacuna del tipo ARNm que necesita mantenerse a muy bajas temperaturas. Para que confiera inmunidad son necesarias dos dosis separadas al menos 21 días.

Hasta que una proporción importante de la población esté vacunada es muy importante que todas las personas, tanto las vacunadas como las no vacunadas, sigan manteniendo las medidas de prevención.

¿Qué debo saber sobre la vacuna de AstraZeneca frente al COVID-19?

La vacuna de AstraZeneca frente al COVID-19 ha sido la tercera en llegar a nuestro país, el 6 de febrero de 2021, una vez autorizada por la Comisión Europea el 29 de enero de 2021 tras la rigurosa revisión a la que todas las vacunas se someten por parte de la Agencia Europea de Medicamentos. Se trata de la tercera vacuna en recibir el visto bueno de los reguladores europeos, después de las elaboradas por Pfizer/BioNTech y Moderna.



Es una vacuna de **vector vírico** que vehiculiza dentro de un virus inofensivo diferente al coronavirus la información genética necesaria para que el cuerpo humano produzca anticuerpos/respuesta inmune frente a la proteína S del SARS-CoV-2. A diferencia de las vacunas de Pfizer/BioNTech y Moderna, que utilizan una nueva tecnología (ARNm), este tipo de vacunas han sido utilizadas previamente en vacunas frente a virus como el ébola o el zika.

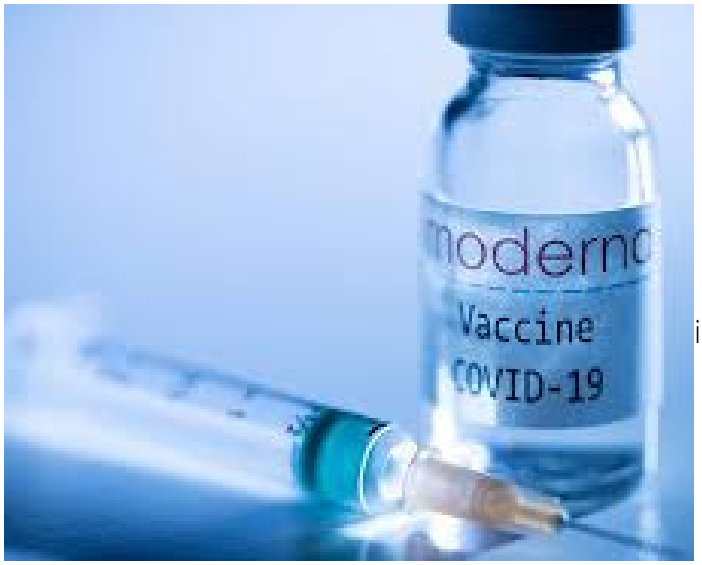
Debe transportarse y almacenarse **protegida de la luz en frigorífico a una temperatura entre 2ºC y 8ºC.**Para que confiera inmunidad son necesarias dos dosis separadas entre 10 y 12 semanas.

La vacuna de AstraZeneca **está indicada en población de 55 años o menos.** No se cuenta actualmente con datos de utilización en las personas mayores de 55 años o personas de 55 o menos años con enfermedades más graves como inmunodepresión grave (incluyendo cáncer en tratamiento quimioterápico), enfermedad cardiovascular no controlada y enfermedad hepática, renal, metabólica/endocrina o neurológica graves.

Hasta que una proporción importante de la población esté vacunada es muy importante que todas las personas, tanto las vacunadas como las no vacunadas, sigan manteniendo las medidas de prevención.

¿Qué debo saber sobre la vacuna de Moderna frente al COVID-19?

La vacuna de Moderna frente al COVID-19 ha sido la segunda en llegar a nuestro país, una vez autorizada por la Comisión Europea el 6 de enero de 2021 tras la rigurosa revisión a la que todas las vacunas se someten por parte de la Agencia Europea de Medicamentos.



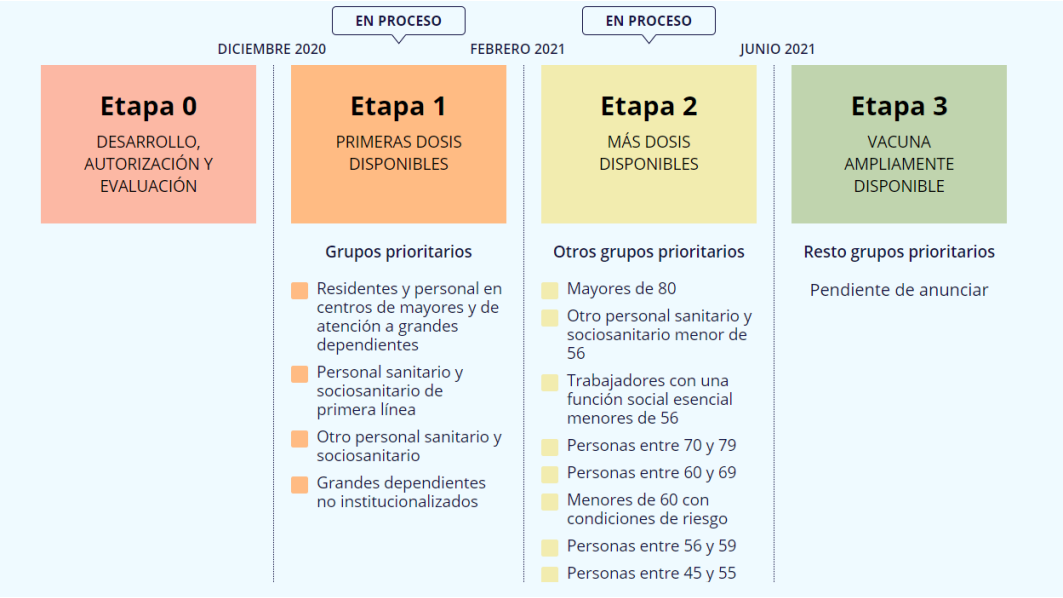
La autorización se ha realizado tras haber demostrado que el beneficio que aporta la vacuna en la prevención del COVID-19 es superior a los riesgos que pueda ocasionar su administración. Es una vacuna del tipo ARNm que necesita almacenarse y transportarse a bajas temperaturas (-20º). Para que confiera alta inmunidad son necesarias dos dosis separadas al menos 28 días. Hasta que una proporción importante de la población esté vacunada es muy importante que todas las personas, tanto las vacunadas como las no vacunadas, sigan manteniendo las medidas de prevención.

- Usar mascarilla.
- Lavarse frecuentemente las manos.
- Mantener la distancia interpersonal.
- Limitar el número de personas con las que nos relacionamos.
- Elegir siempre que se pueda actividades al aire libre o en espacios bien ventilados.
- Quedarse en casa si se tienen síntomas, se está esperando el resultado de una prueba diagnóstica o se ha tenido contacto con alguna persona con COVID-19.

El motivo para mantener las precauciones incluso tras haber sido vacunados es ayudar a proteger a los demás: cuantas más personas se vayan inmunizando, menor probabilidad habrá de que el resto (en particular los más vulnerables a padecer enfermedad grave) se expongan al virus, o al menos a altas cargas víricas.

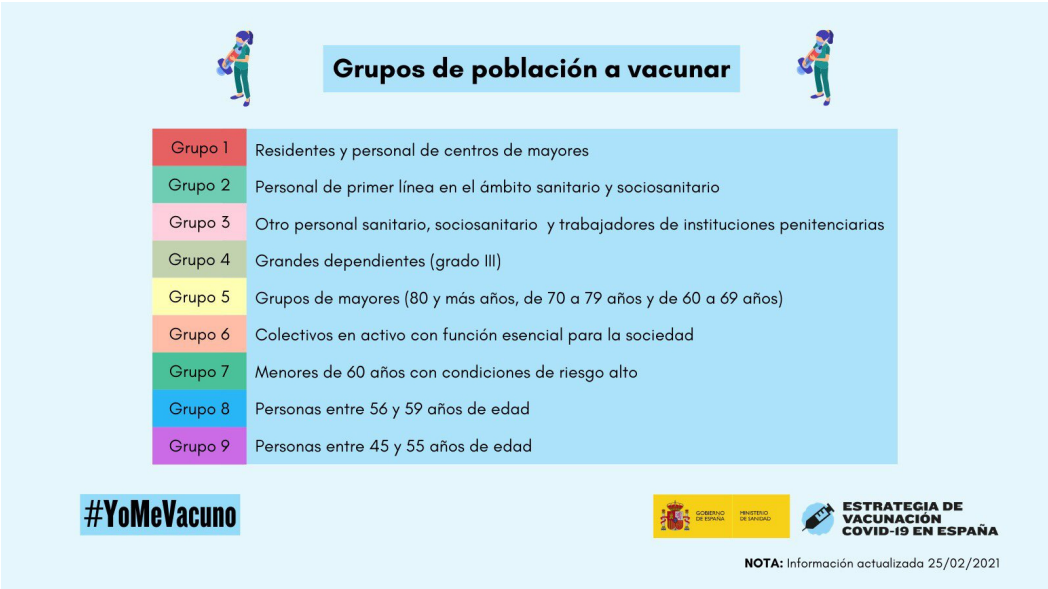
Estrategia de vacunación COVID-19

Información oficial sobre la vacunación contra el nuevo coronavirus.



El Ministerio de Sanidad ha publicado la Actualización número 4 de la "**Estrategia de vacunación frente a la COVID-19 en España**" Dicha Actualización incluye como novedad los siguientes grupos a vacunar con ARNm: personas de 70 a 79 años (grupo 5B), de 60 a 69 (grupo 5C), las de menos de 60 con condiciones de riesgo alto de COVID-19 grave (grupo 7) y de edades comprendidas entre los 56 y 59 (grupo 8).

La definición de dichos grupos se ha realizado en previsión de una mayor disponibilidad de dosis de vacunas en el segundo trimestre del año. Además, el documento especifica que con las vacunas de AstraZeneca, una vez completada la vacunación a colectivos con función esencial para la sociedad priorizados en la Actualización 3, se administrará a las personas de entre 45 y 55 años de edad (grupo 9).



Grupos de población a vacunar

Grupo 1	Residentes y personal de centros de mayores
Grupo 2	Personal de primer línea en el ámbito sanitario y sociosanitario
Grupo 3	Otro personal sanitario, sociosanitario y trabajadores de instituciones penitenciarias
Grupo 4	Grandes dependientes (grado III)
Grupo 5	Grupos de mayores (80 y más años, de 70 a 79 años y de 60 a 69 años)
Grupo 6	Colectivos en activo con función esencial para la sociedad
Grupo 7	Menores de 60 años con condiciones de riesgo alto
Grupo 8	Personas entre 56 y 59 años de edad
Grupo 9	Personas entre 45 y 55 años de edad

#YoMeVacuno

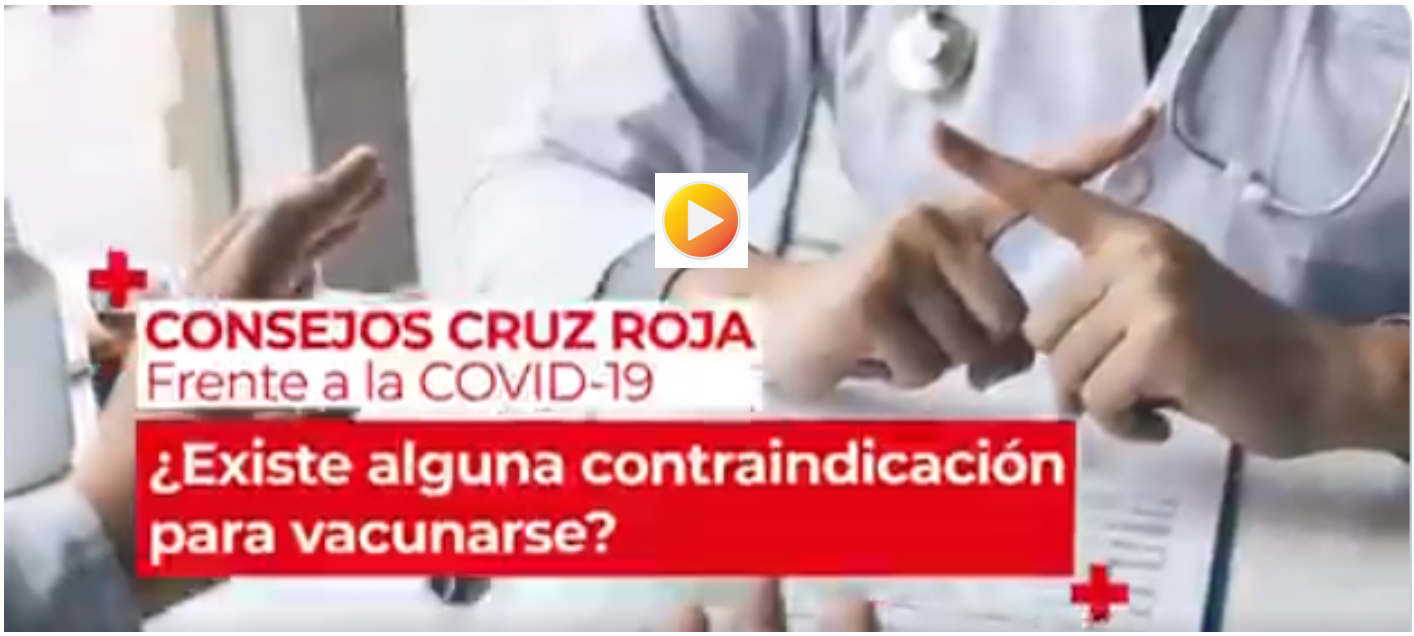
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN COVID-19 EN ESPAÑA

NOTA: Información actualizada 25/02/2021

Consejos de Cruz Roja sobre vacunación

¿Existe alguna contraindicación a la hora de vacunarse contra la COVID19?
¡Todo lo que necesitas saber, te lo contamos en menos de 90 segundos!



Desde que comenzó la pandemia mundial provocada por coronavirus, desde Cruz Roja, hemos puesto a disposición de toda la población, información muy necesaria para estos tiempos. Algunas de estas informaciones iban dedicadas a:

1. Medidas adecuadas para prevenir la propagación del COVID-19.
2. Un taller para conocer los conceptos y procedimientos básicos para actuar ante pequeños accidentes que requieren de los primeros auxilios.
3. Información sobre el bienestar emocional.
4. Información sobre medioambiente.
5. Formación relativa a la perspectiva de género en emergencias.
6. Guía práctica sobre el Ingreso Mínimo Vital.
7. Información sobre alimentación saludable.

Cuarentena obligatoria por Covid-19 a pasajeros de otros 10 países

El Gobierno amplía la cuarentena obligatoria de 10 días a los pasajeros de vuelos procedentes de otros 10 países para frenar la propagación de las nuevas variantes de la COVID19.

Los pasajeros de vuelos procedentes de estos 10 países se suman así a los de Brasil y Sudáfrica, a los que ya se venía aplicando esta medida desde el pasado 22 de febrero y a los que, por tanto, se continuará reclamando el cumplimiento de la misma.

Como recoge el Boletín Oficial del Estado (BOE), en su edición de 3 de marzo, **dicho período de cuarentena se podrá reducir a siete días**, en caso de que, una vez finalizada la cuarentena inicial de una semana, se aporte una **RT-PCR negativa** u otras pruebas basadas en técnicas moleculares equivalentes o test de antígenos que tengan un rendimiento mínimo igual o superior al 90 por ciento de sensibilidad e igual o superior al 97 por ciento de especificidad.

Esta medida **entrará en vigor lunes, 8 de marzo,** por un período inicial de 14 días naturales, pudiendo ser prorrogada de mantenerse las circunstancias que la motivan.

Los viajeros procedentes de estos 12 países **deberán permanecer en su domicilio o alojamiento, limitando los desplazamientos** y el acceso a terceras personas al domicilio o alojamiento a los imprescindibles. “Tanto en sus desplazamientos como en su contacto con convivientes y con quienes les proporcionen los bienes o servicios indispensables para garantizar su alimentación, limpieza y, en su caso, cuidados sanitarios, se deberán observar todas las medidas de higiene y prevención de la transmisión de la enfermedad provocada por la Covid-19”.

Las enfermeras dan las claves para comprar la mascarilla correcta

CLAVES ENFERMERAS PARA LA COMPRA DE MASCARILLAS

Tener en cuenta siempre:

- Eficacia de Filtración Bacteriana (BFE)
- Grado de respirabilidad (pa/cm²)
- Sentido de filtración de la mascarilla (dentro hacia fuera (⟵), fuera hacia dentro (⟶) o ambas (⇄))
- Riesgo de transmisión de aerosoles: aumenta en lugares cerrados, poco ventilados, menor distancia de seguridad y donde se realicen actividades o técnicas que generen mayor número de aerosoles.

AUTOFILTRANTES: FFP

Se considera EPI (Equipo de Protección Individual)

Tipos:	Recomendadas para:
FFP3: BFE ≥ 98%	Personal sanitario que realiza técnicas que generan aerosoles
FFP2: BFE ≥ 92%	Personal sanitario y población en situaciones de riesgo de transmisión
FFP1: BFE ≥ 78%	No recomendada para la protección de este virus

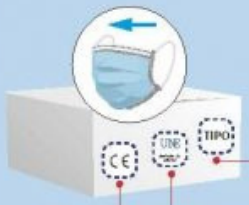
UNE: **UNE-EN 149:2001** + A1

CE seguido de **cuatro dígitos** que corresponden a un organismo notificado (Ej: CE XXXX)

R / NR: R (Reutilizable) o NR (No reutilizable)

QUIRÚRGICAS

Se consideran un PS (Producto Sanitario) no un EPI



Tipos:
- **I:** BFE ≥ 95% (< 40 pa/cm²)
- **II:** BFE ≥ 98% (< 40 pa/cm²)
- **IIR:** BFE ≥ 98% (< 60 pa/cm²) + protección frente a salpicaduras de fluidos

Recomendadas para:
- Población general
- Personas con COVID-19

UNE: **UNE-EN 14683:2019 AC**

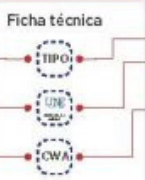
CE: (sin dígitos: no es necesaria la intervención de un organismo notificado)

Son **NR** (no reutilizables)

HIGIÉNICAS

No se consideran ni EPI ni PS

Ficha técnica



Tipo: **NO REUTILIZABLE**

UNE 0064 (0064-1 adultos; 0064-2 niños)

BFE ≥ 95% (< 60 pa/cm²)

CWA 17553 ("cobertores faciales")

Tipo: **REUTILIZABLES** (lavables)

UNE 0065

BFE ≥ 90% (< 60 pa/cm²)

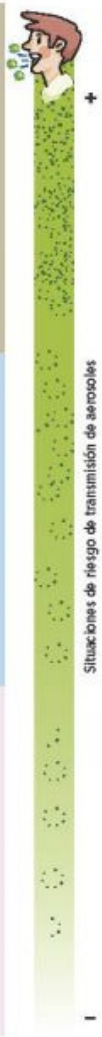
CWA 17553 ("cobertores faciales")

Número máximo de ciclos de lavado

Método de lavado y secado

- Talla (adulto e infantil)
- Materiales

Recomendadas para la población en general en sitios de bajo riesgo de transmisión del SARS-CoV-2



Importante:

- Se recomienda utilizar unas u otras en **función del riesgo de exposición al virus SARS-CoV-2** y la capacidad de mantener el resto de las medidas. Las autoridades sanitarias competentes son quienes podrán indicar cuáles son aptas para cada situación concreta.
- La compra de un producto **no homologado o certificado** no ofrece garantías (pudiendo provocar una falsa sensación de seguridad).
- La ficha técnica debe especificar: **fabricante, número de unidades** que contiene y **tiempo** recomendado de uso.
- Es recomendable que todas tengan un clip de ajuste en la nariz que mejore la adaptación al rostro. Los accesorios deberán ajustarse adecuadamente a la mascarilla.
- No comprar mascarillas con válvula exhalatoria. Dejan salir los aerosoles que generamos y pueden contagiar a los demás.

22/2/2021

ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

Promoción de la salud

Ejercicio para personas mayores en casa

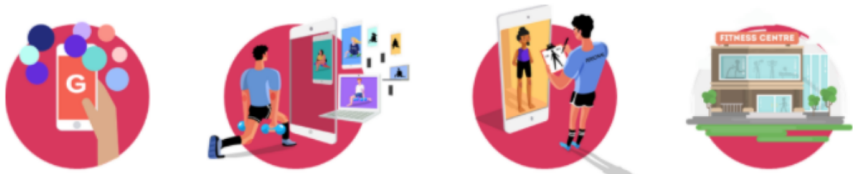
Promoción de la Salud

Gympass

Tu programa de ***bienestar físico y emocional***

Gympass: mantente activo de forma integral

Sabemos que 2020 ha sido un año complicado para todos y una de nuestras prioridades es cuidar de tu salud física y mental. Por ello, queremos recordarte que puedes acceder a Gympass, nuestro programa de salud emocional y física.
Con Gympass tienes acceso a apps de bienestar con psicólogos certificados, planes nutricionales, clases bajo demanda y mucho más, clases en directo con los centros de referencia de la red de Gympass, 8 sesiones al mes con entrenadores personales a través de videollamada y más de 1.950 gimnasios y boutiques en todo España.



Apps de **bienestar** | Clases en **directo** | Entrenamientos **personalizados** | **Gimnasios** y boutiques

Planes Gympass	Starter	Basic	Silver	Gold	Platinum	Diamond
Gimnasios & Boutiques	+7	+300	+600	+1.100	+1.500	+1.950
Clases en directo *#gyms con clases en directo*			+90	+100	+190	+190
Apps *#Gympass Wellness*	25	26	30	31	31	31
Entrenadores personales *#Entrenamientos personalizados*		23	34	38	38	40
Precio para empleados	9,99€	14,99€	29,99€	49,99€	79,99€	129,99€

¿Cómo empezar a usar Gympass?

1. Crea tu cuenta gratuita. Accede a gympass.com/es y crea tu cuenta con tu correo corporativo.
2. Descubre todos los gimnasios, apps, clases en directo y entrenadores personales disponibles.
3 . Escoge el plan que más se adecúe a tus necesidades y objetivos.
¡Tienes 7 días de prueba gratis*!
4 . Accede a los servicios desde la app.