

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La tasa de incidencia acumulada a nivel nacional se ha estancado, aunque siete comunidades y la ciudad de Ceuta presentan incrementos. En las últimas horas se ha producido un ligero repunte de los contagios.

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

INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL  
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

**¡Seguimos cuidándonos!**

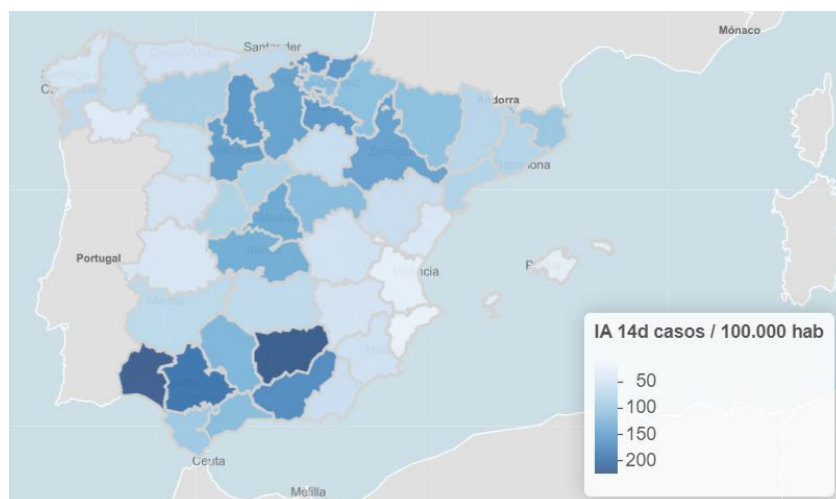
# Situación actual

Datos consolidados a 1 de junio

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. (1 de junio)

# Rebajar el uso obligatorio de mascarillas

El Gobierno, ha informado que será la Comisión de Salud Pública y el Consejo Interterritorial en su conjunto, “y no el Gobierno”, quienes decidan si se debe rebajar el uso obligatorio de mascarillas, como medida de protección frente al covid-19.

Hace más de un año que se decidió **el uso obligatorio de la mascarilla** como una de las principales medidas sanitarias en la lucha contra el coronavirus. Fue el pasado 20 de mayo de 2020. Doce meses después el debate del fin de su uso, al menos en espacios al aire libre, está encima de la mesa.

Es posible que alguna de las medidas se pueda aplicar a todo el territorio. En exteriores, las medidas como el uso de mascarilla en concreto es muy posible que se pueda reducir en no muchos días.

Lo más prudente sería levantar la mayoría de medidas cuando se llegue al 70% de población adulta vacunada, una fecha que el Gobierno estima que será el próximo mes de agosto. En estos momentos un 37% de la población ha recibido al menos la primera de las dos dosis de la vacunación mientras que un 19% ya tiene la pauta completa.



La portavoz del Gobierno ha manifestado que esta medida solo podrá avanzar en función del grado de inmunización que tenga la población en general.

Varias CCAA han mostrado también su predisposición, dentro de un marco de prudencia, a estudiar esta cuestión, como han sido Madrid o Galicia; mientras que otras, como es el caso de Navarra o Andalucía, sin negarse a entrar en una posible valoración, han apostado por esperar a conocer el signo definitivo que toma la pandemia. Castilla-La Mancha, por su parte, ha indicado, que mantiene la convicción de que la mascarilla pueda dejar de ser obligatoria en espacios abiertos “antes de que acabe el mes de junio”.

# ¿Qué hay que hacer antes y después de recibir la vacuna contra el Covid-19?

Unicef elabora una guía con recomendaciones sobre cómo actuar en todo el proceso de vacunación

## **Antes de la vacunación:**

### **- Hablar con el médico**

En el caso de haber tenido una reacción alérgica grave a alguna vacuna a lo largo de la vida, si no se está seguro de poder vacunarse por el medicamento que se toma o si se sigue padeciendo síntomas del Covid-19, Unicef recomienda que se acuda al médico.

### **-Dormir bien e hidratarse**

Para encontrarse en las mejores condiciones el día de la vacunación, es importante dormir lo mejor posible e hidratarse. Asimismo, será importante no tomar medicamentos sin prescripción médica antes del pinchazo.

### **-Tatuajes y piercing**

Realizarse tatuajes o piercings antes de recibir la vacuna contra el coronavirus no está recomendado, ya que hay más posibilidades de que el cuerpo genere una respuesta inmunitaria adversa.

## **Una vez inmersos en el proceso de vacunación:**

### **-Mantener las medidas de seguridad**

Ya sea en alguno de los centros de vacunación especiales que han habilitado las diferentes comunidades autónomas como en los centros de salud, es importante cumplir las normas llevando mascarilla y manteniendo la distancia interpersonal de seguridad.

### **-Hablar con el personal de enfermería**

Es muy importante comunicarse con el personal que va a proceder a la vacunación sobre los factores que puedan aumentar causar efectos adversos si se padece alguna enfermedad o en caso de embarazo.

### **-Ir cómodo**

Vestirse con ropa cómoda para ir a vacunarse no solo permitirá estar más tranquilo, sino que facilitará la labor al personal sanitario para administrar la vacuna en alguno de los dos brazos.

### **-Conservar el registro de vacunación**

Normalmente, el afectado recibirá un papel que será el registro de vacunación. En ese caso, lo mejor será fotografiarlo y guardarlo en un lugar seguro. Si no se recibe ese documento, habrá que saber cómo conseguirlo, por ejemplo, si se puede descargar a través de internet.

## **Una vez vacunados, las recomendaciones pasan por:**

### **-Esperar un tiempo antes de marcharse**

Tras recibir el pinchazo, el personal sanitario recomienda permanecer 15 minutos en algún lugar cercano para comprobar que la vacuna no genera ningún efecto adverso de manera inmediata y se está en buenas condiciones para volver a casa.

### **-Estar atentos a los efectos secundarios**

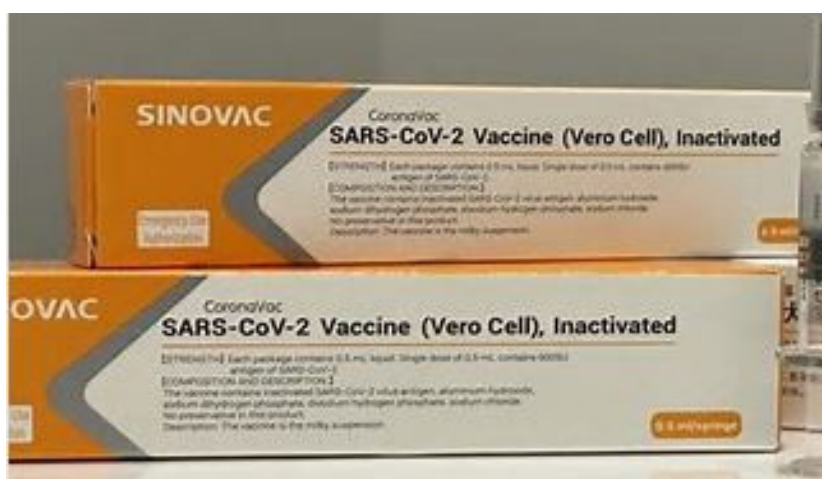
En los días posteriores a la vacunación, es crucial estar atentos a los efectos secundarios que puedan aparecer. Algunos son comunes y duran pocos días, como el dolor en la zona del pinchazo, el dolor de cabeza o padecer fiebre, pero si duran o más o se genera una reacción grave es de vital importancia acudir al médico.

### **-Seguir protegido**

A pesar de que a las dos semanas después de la segunda dosis una persona está inmunizada contra el Covid-19, se sigue investigando la posibilidad de que una persona vacunada pueda transmitir el virus aunque no presente síntomas. Por tanto, es importante seguir respetando las medidas de seguridad con el fin de protegerse y proteger a los demás: evitar espacios muy concurridos, mantener la distancia física, lavarse las manos y llevar mascarilla.

# La OMS valida la vacuna china de Sinovac para su uso de emergencia ante el COVID-19

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha anunciado este martes la validación de la vacuna china frente al covid-19 Sinovac-CoronaVac para su uso de emergencia.



Este es el segundo suero de fabricación china que obtiene la autorización de la OMS después de que a principios del pasado mes mayo lo consiguiera la desarrollada por Sinopharm. Es además el sexto fabricante que logra entrar en la lista de uso de emergencia del organismo mundial, después de que antes lo consiguieran las vacunas de Pfizer, Moderna, AstraZeneca, Johnson & Johnson y Sinopharm.

La aprobación de uso de emergencia permite la posibilidad de entrar en el programa COVAX, (colaboración para un acceso equitativo mundial a las vacunas contra la COVID-19) para distribuir a bajo precio y de forma equitativa dosis de vacunas en todo el mundo.

Es por ello que se ha instado a “todos los fabricantes a participar en el mecanismo COVAX y a contribuir a controlar la pandemia”.

Tras los estudios presentados por el laboratorio ante la organización mundial y las inspecciones realizadas por esta a las instalaciones de producción, la OMS ha recomendado su uso en adultos en un esquema de doble dosis con un intervalo entre quince días y un mes en la administración de dichas dosis.

La vacuna según los estudios presentados, fue eficaz en el **51% de los vacunados** y **evitó la hospitalización en el 100%** de la población estudiada. Igualmente los ensayos clínicos no han tenido un número suficiente de mayores de 60 años, por lo que no se ha estimado la eficacia en ese grupo de edad. A pesar de ello, la OMS no ha recomendado un límite de edad.

**Es importante recordar que Sinovac es una vacuna de proteínas de virus inactivados, del tipo que se usan para la gripe o la hepatitis B, y que su conservación y almacenamiento son sencillos, indicados para entornos de bajos recursos.**

# Infectados de Covid-19 son capaces de generar anticuerpos durante el resto de su vida

Un estudio demostró por primera vez que las personas que pasan una infección leve de la COVID producen un tipo de células inmunes capaces de fabricar anticuerpos contra el coronavirus durante el resto de sus vidas.

La pregunta está en el aire desde que empezaron los primeros contagios de coronavirus. **¿Cuánto tiempo dura la inmunidad en una persona que superó el Covid-19?** Ahora un estudio llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis (EEUU) ha arrojado luz a esta interrogante y ha desvelado que quienes han pasado una infección leve de coronavirus producen un tipo de células inmunes capaces de fabricar anticuerpos contra el coronavirus durante toda su vida.

La clave está en saber si a pesar de que los anticuerpos decaigan, el paciente ha desarrollado una respuesta inmune completa, que también incluye la creación de glóbulos blancos con memoria, capaces de recordar y eliminar el virus muchos meses e incluso años después de la primera infección.

Durante una infección viral, las células inmunitarias productoras de anticuerpos se multiplican rápidamente y circulan en la sangre, elevando los niveles de anticuerpos. Una vez que se resuelve la infección, la mayoría de estas células mueren y los niveles de anticuerpos en sangre disminuyen. Pero una pequeña población de células productoras de anticuerpos, llamadas células plasmáticas de larga vida, migran a la médula ósea y se permanecen allí latentes. Si el virus reaparece, las células vuelven al torrente sanguíneo y comienzan a fabricar de nuevo anticuerpos contra el virus.



Las personas que se infectaron y **nunca tuvieron síntomas** también pueden quedar con inmunidad duradera, especulan los investigadores. Pero aún no se ha investigado si aquellos que sufrieron una **infección más grave** estarían protegidos contra un futuro brote de enfermedad. «Podría ser de cualquier manera. La inflamación juega un papel importante en el Covid-19 grave, y demasiada inflamación puede provocar respuestas inmunitarias defectuosas.

Pero, por otro lado, la razón por la que las personas se enferman gravemente es a menudo porque tienen una gran cantidad de virus en el cuerpo y tener una gran cantidad de virus puede conducir a una buena respuesta inmunológica.

# Nuevas restricciones a la hostelería y el ocio nocturno

## El Ministerio de Sanidad impone nuevas restricciones al ocio nocturno y la hostelería

La ministra de Sanidad, ha confirmado la nueva actualización del documento "Actuaciones de respuesta coordinada para el control de la transmisión de covid-19", que tiene como protagonistas al ámbito del ocio nocturno y la hostelería.

Concretamente, ha explicado que 13 CCAA han trabajado en el documento aprobado, que pretende "ir reactivando gradual y progresivamente" la actividad en las comunidades autónomas con mejor situación epidemiológica.

- **Las CCAA que estén en nueva normalidad o en nivel 1 de alerta podrán cerrar el ocio nocturno a las 2**
- **Las CCAA en nivel de alerta 3 o 4 tendrán que cerrar el interior de los bares**

La declaración de actuaciones obliga en primer lugar a reglas fijas para los bares y restaurantes de comida. Se refiere a los territorios que ya están "sin riesgo", en lo llamado "nueva normalidad" en el 'semáforo' de Sanidad, tomando la incidencia y la presión hospitalaria. Ahí podrían abrir los interiores con un aforo del 50%, ampliable al 60% si se demuestra buena ventilación, y mesas de como máximo 6. En exteriores podrán estar al 100%, en mesas de 10 separadas por 1,5 metros. En los lugares de riesgo 1 y 2, bajo y medio, el documento nuevo se remite al mismo "semáforo", que sitúa reglas parecidas, aforos como mucho del 50% en interior y mesas de 6. La diferencia notable llega cuando se alcanza el riesgo 3 o se sube al 4, el máximo. Ahí, el semáforo indica que deben cerrarse los interiores de este tipo de establecimientos.

### Indicadores para la valoración del riesgo

Indicador	Nueva normalidad	Bajo	Medio	Alto	Extremo
IA 14 días	≤20	>20 a ≤50	>50 a ≤150	>150 a ≤250	>250
IA 7 días	≤10	>10 a ≤25	>25 a ≤75	>75 a ≤125	>125
IA 14 días en mayores de 65 años	≤20	>20 a ≤50	>50 a ≤100	>100 a ≤150	>150
IA 7 días en mayores de 65 años	≤10	>10 a ≤25	>25 a ≤50	>50 a ≤75	>75
Positividad semanal	≤3%	>3% a ≤5%	>5% a ≤10%	>10% a ≤15%	>15%
Trazabilidad	>60%	≤60% a <40%	≤40% a <20%	≤20% a <10%	≤10%
Ocupación camas hospitalarias	≤2%	>2% a ≤5%	>5% a ≤10%	>10% a ≤20%	>20%
Ocupación camas UCI	≤5%	>5% a ≤10%	>10% a ≤15%	>15% a ≤25%	>25%

# Siete países se adelantan un mes a la fecha prevista y ponen en marcha el Certificado Covid Digital de la UE

Bulgaria, Chequia, Dinamarca, Alemania, Grecia, Croacia y Polonia han empezado este martes a expedir los primeros Certificados Covid Digital de la UE.



Bulgaria, Chequia, Dinamarca, Alemania, Grecia, Croacia y Polonia han empezado este martes a expedir los primeros Certificados Covid Digital de la UE. Este paso se realiza un mes antes de la fecha prevista. El resto de países lo pondrán en marcha cuando todas las funciones estén desplegadas a escala nacional.

La Comisión Europea ha asegurado en un comunicado que hoy, "el Certificado Covid Digital de la UE ha alcanzado otro hito importante con la entrada en funcionamiento del sistema técnico a escala de la UE, que permite verificar los certificados de una manera segura y respetuosa con la intimidad".

A raíz del acuerdo político alcanzado el 20 de mayo entre el Parlamento Europeo y el Consejo sobre el Reglamento por el que se rige el certificado, el 1 de junio ha entrado en funcionamiento la estructura técnica de los sistemas de la UE. Creada en tan solo dos meses, la pasarela de la UE permite la verificación de los elementos de seguridad que contienen los códigos QR de todos los certificados. De este modo, los ciudadanos y las autoridades tendrán la seguridad de que los certificados son auténticos. Durante este proceso, no se intercambian ni se conservan datos personales. La entrada en funcionamiento de la pasarela completa el trabajo preparatorio a escala de la UE.



# Madrid autoriza que los usuarios de residencias vacunados reciban visitas

La Comunidad de Madrid ha autorizado las visitas en las habitaciones a los usuarios de residencias de mayores.

La Comunidad de Madrid ha autorizado que los usuarios de residencias de mayores completamente vacunados reciban visitas en las habitaciones, puedan comer juntos y mantener contacto físico en actividades, llevando la mascarilla y otras salvedades.

Así lo refleja la actualización, vigente desde esta semana, de la Guía de Medidas frente a la infección por coronavirus en centros residenciales sociosanitarios de mayores de la región elaborada por la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales, en vigor desde el 16 de abril y a la que ha tenido acceso Europa Press.

El nuevo protocolo reconoce que llegada de la vacunación ha supuesto "un antes y un después" en las residencias, "con una drástica disminución del número de brotes y hospitalizaciones". Por ello, se empezará a regular las visitas a las habitaciones, algo prohibido desde el inicio de la pandemia.



# Monólogo informativo de un sanitario en el Wanda Metropolitano



"Les voy a pedir que hagan vida normal, que esto es una vacuna y les prometo que no se acaba el mundo. Pero sobre todo les voy a pedir que me dejen la sala del Wanda libre, porque aquí vamos como el Cholo Simeone, partido a partido. Pues nosotros vacuna a vacuna". Son las palabras de un sanitario del Suma 112 que se están haciendo virales por WhatsApp y también por las redes sociales. Forman parte de un vídeo en el que responde las preguntas más habituales de la gente que acude a vacunarse.



Junio llega cargado de nuevas actividades de la mano de nuestro **programa de bienestar, Gympass**. Durante el mes de junio podrás asistir a un seminario virtual de gestión del estrés en el que conocerás todos tips necesarios para combatirlo y llevar una vida más saludable. Además, han preparado una "Summer Week" en la que podrás asistir a 3 clases online de tan solo 30 minutos cada una, impartidas por los entrenadores personales de la red. ¡Y todo esto de forma gratuita, no te lo pierdas! ¡Hay premios en juego!

.....

### Seminario - Gestión de estrés y ansiedad

Aprende a gestionar el estrés y la ansiedad de forma positiva. Con Abril Raluy, psicóloga y coach, aprenderás tips para saber gestionar las situaciones de estrés y ansiedad de forma positiva.

#### ¿Cuándo? 16 de junio a las 13:00h

¿Qué voy a aprender en el seminario?

- Qué es el estrés y la ansiedad.
- Exposición de estudios y casos reales.
- Cómo gestionar el estrés de forma positiva.
- Consejos para ayudarte a sentirte mejor y reducir estos síntomas en tu día a día.
- Tips y herramientas para la gestión del estrés.
- Experiencia personal y cómo el deporte puede ayudar a disminuir estos síntomas.

#### Reserva tu plaza:

- 1) Descarga la app de Gympass y crea tu cuenta
- 2) Reserva tu plaza [aquí](#).

.....

### ¿Tienes dudas sobre cómo ponerte a punto para el verano y quieres empezar a usar Gympass?

Anímate y participa en las clases grupales que los entrenadores personales de Gympass tienen preparadas para ti ¡puedes elegir las que quieras!

Además, todos los participantes entrarán automáticamente en un sorteo especial verano. **Consigue los siguientes premios:**

- Auriculares bluetooth
- Cinturón pulsómetro
- Pulsera biométrica Xiaomi

Clases Gratuitas Conviértete en un Springter			
Entrenador Personal	Clase impartida	Fecha	Horario
Sara Torres	STRETCHING	21 de junio	18:00 h - 18:30 h
Natalia López	YOGA FIT	22 de junio	18:00 h - 18:30 h
Carlos Conejo	<u>TOTAL BODY</u>	24 de junio	18:00 h - 18:30 h

#### Reserva tu plaza:

- 1) Descarga la app de Gympass y crea tu cuenta
  - a) Reserva tu clase de Stretching con Sara Torres [aquí](#)
  - b) Reserva tu clase de Yoga Fit con Natalia López [aquí](#)
  - c) Reserva tu clase de Total Body con Carlos Conejo [aquí](#)

.....

### GYMPASS NEWS

Si tienes dudas sobre Gympass y quieres estar al día de todas las novedades únete al webinar Gympass News el próximo 14 de junio a las 11:00h haciendo click [aquí](#)