

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La incidencia en España sigue a la baja y este jueves ha caído de la barrera simbólica de los 100 casos, hasta los 96,30 contagios por cada 100.000 habitantes. No se registraban cifras así desde finales de junio, cuando comenzó la quinta ola de la pandemia.

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!

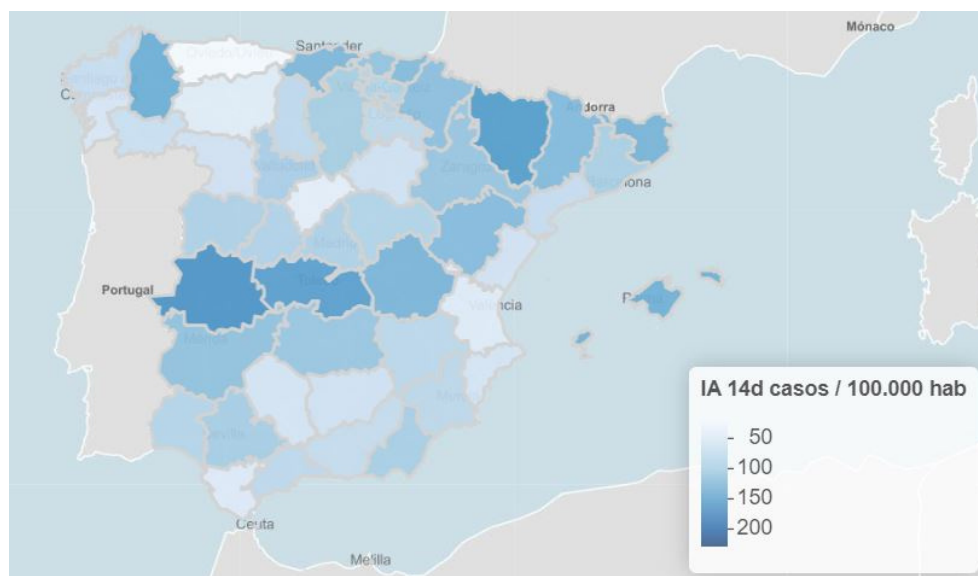
Situación actual

Datos consolidados a 15 de septiembre

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



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. (15 de septiembre)

Sanidad y las comunidades dan luz verde a la tercera dosis a nuevos colectivos

La Comisión de Salud Pública ha decidido dar una dosis adicional de la vacuna contra la covid a personas en hemodiálisis, en tratamiento por un tumor, mayores de 40 con síndrome de Down y ancianos en residencias.

La tercera dosis de la vacuna contra la COVID-19 apunta a nuevos colectivos. El Ministerio de Sanidad y las comunidades han dado luz verde a la dosis adicional contra el coronavirus para completar la pauta vacunal a todo el grupo 7 marcado en la Estrategia de Vacunación de Sanidad. La incidencia del coronavirus mantiene una tendencia descendente desde hace cinco semanas y se acerca al umbral de 100 casos.

Todos ellos se suman al primer grupo al que se le indicó un pinchazo adicional, que son las personas gravemente inmunodeprimidas, un colectivo que las autoridades sanitarias consideran que no está lo suficientemente protegido con la pauta vacunal tradicional y requiere una inyección más para completar su ciclo. A falta de que se apruebe en la comisión que reúne a Sanidad con todos los directores generales autonómicos de salud pública, las comunidades han dado este miércoles en el Consejo Interterritorial el aval a ampliar la tercera dosis a estos colectivos.

El Ministerio de Sanidad ha confirmado que de acuerdo con las comunidades se estudiarán también, en el caso de los ancianos que viven en residencias, la posibilidad de administrar la dosis adicional ahora o acompañarla con la inyección de la vacuna de la gripe, que suele inocularse durante el otoño.



La menstruación y las vacunas COVID-19

Varias instituciones están realizando estudios para analizar el impacto de la vacunación contra la COVID-19 en la menstruación tras el reporte de personas en todo el mundo de que han tenido irregularidades en sus periodos. Expertos y médicos explican que los ciclos menstruales pueden fluctuar por varias razones. Sin embargo, esto no significaría que la vacunación sea “peligrosa o no recomendable”.

Tras recibir la vacuna, la menstruación de algunas mujeres está cambiando, notan que sus ciclos son diferentes y los síntomas también. A ello se suman los efectos secundarios generales ya conocidos: dolor muscular, de cabeza, fatiga, fiebre y sarpullido.

La matrona e investigadora del departamento de Enfermería de la Universidad de Granada Laura Baena ha puesto en marcha una investigación para responder a las dudas que algunas mujeres están planteando a sus ginecólogos.



¿A qué se deben estas alteraciones?

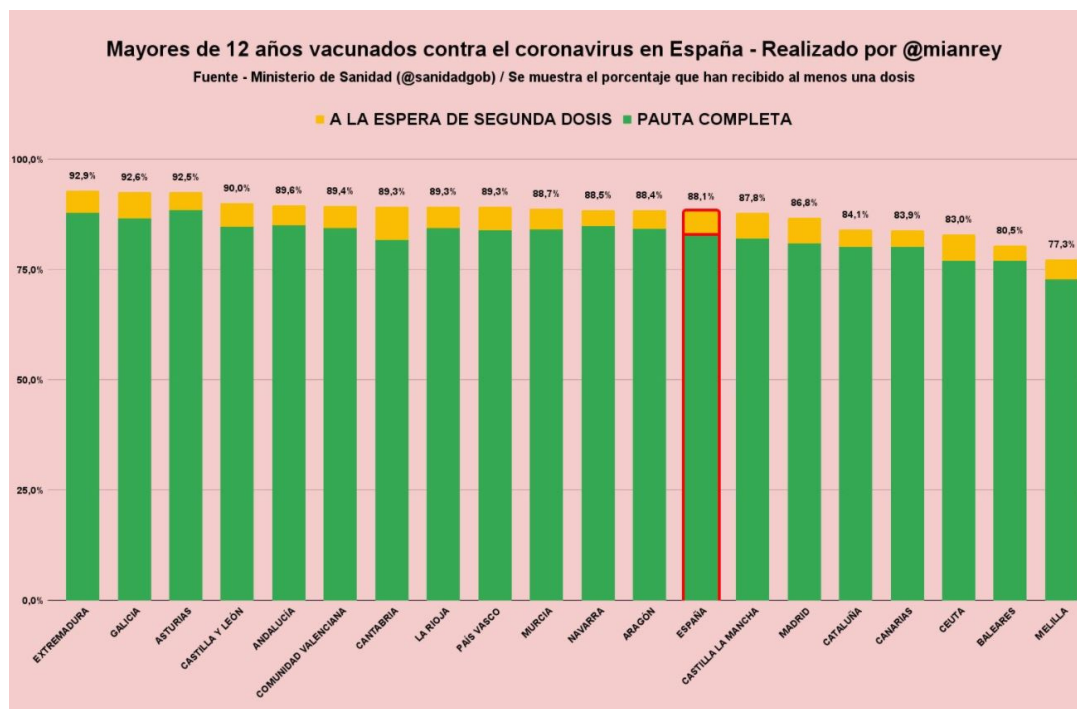
Los especialistas explican que la regularidad de los ciclos menstruales es muy sensible a factores externos:

“Está comprobado que periodos de estrés o un cambio de alimentación favorecen alteraciones en la menstruación de las mujeres de forma recurrente, por lo que, a priori, tampoco en esta ocasión debería preocuparnos”.

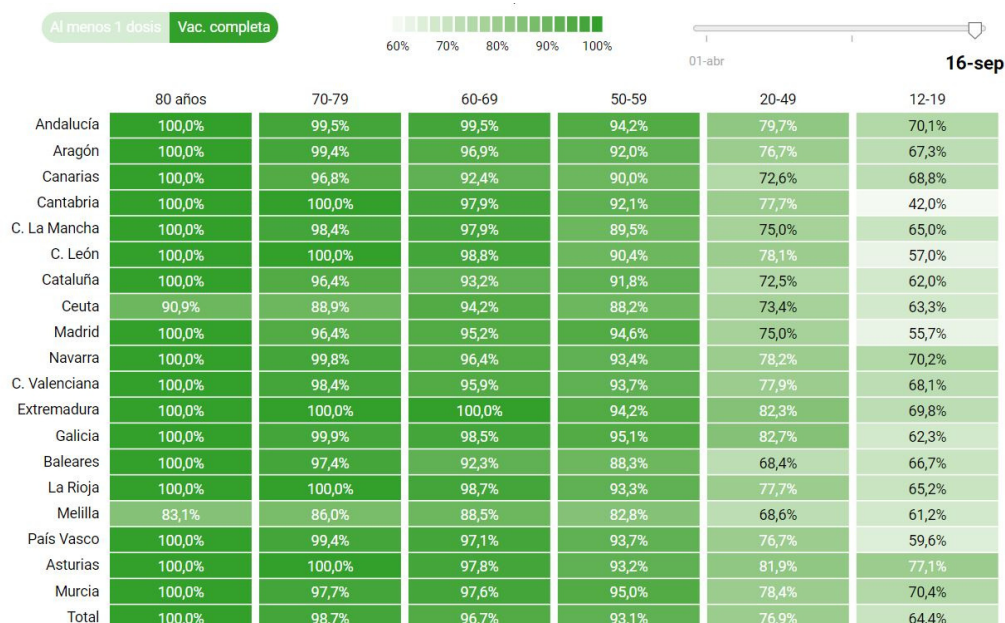
En cuanto al ciclo menstrual, las alteraciones “puntuales podrían tener relación con algún componente de la vacuna”. Sin embargo, los casos conocidos reflejan que estos cambios se producen durante “uno o dos meses” y después finalizan. Se recomienda acudir a un ginecólogo en caso de que las alteraciones persistan, aunque por el momento “parece algo muy puntual”.

Un 50% de los jóvenes de 12 a 19 en España ya tiene la pauta completa de la vacuna contra la COVID

La vacunación entre el grupo vacunable más joven, el de 12 a 19 años, avanza en los últimos días a un ritmo superior al de las edades más mayores y ya ha superado el 50% de vacunados con la pauta completa, casi dos millones de personas de esa edad. Además, un 77,8% de ellos, casi ocho de cada diez, tiene al menos una primera dosis.



La vacunación, por franjas de edad, en cada comunidad



Fin de las restricciones horarias por el Covid-19 en la Comunidad de Madrid

Madrid, ha anunciado el fin de las restricciones horarias por el coronavirus que afectan al **ocio nocturno y a la hostelería**, además de la eliminación de aforos en los teatros y cines. El fin de las restricciones se dará a partir del próximo lunes, 20 de septiembre.

La Presidenta de la Comunidad de Madrid ha anunciado el pasado lunes que las restricciones horarias impuestas a la hostelería (que tiene que cerrar a la 01.00) y al ocio nocturno (a las 03.00) para combatir la expansión del coronavirus terminarán el 20 de septiembre.

Nada se ha comunicado, sin embargo, sobre las limitaciones de aforo, que en este momento son del 50% en el interior, ni sobre la prohibición de consumir en barra o bailar en el interior. El 20 de septiembre también acabarán las limitaciones en cines y teatros, y se ampliará el número de comensales que pueden compartir mesas en terrazas (de ocho a diez).

También ha subrayado: "Nuestra intención es seguir avanzando en nuevas medidas de relajación de restricciones si la situación continúa mejorando".

La Comunidad de Madrid tiene una incidencia acumulada de 91.91 casos por cada 100.000 habitantes en los últimos 14 días, y tiene ocupadas el 24,21% de sus camas COVID.



Andalucía autoriza los cines, teatros y conciertos con el aforo completo y amplía los grupos en bares y discotecas

La normalidad en Andalucía comenzará por la cultura. El Comité Regional de Alto Impacto en Salud Pública, ha decidido recuperar «al cien por cien» los aforos en los espacios culturales. Teatros, cines, auditorios y conciertos volverán a celebrarse con la capacidad máxima, como sucedía antes de la pandemia. Las medidas entraron en vigor, ayer 16 de septiembre, en todas las zonas bajo el nivel 1 de alerta.

Con la insistente llamada a la prudencia en la desescalada de las medidas preventivas y en vista de que está remitiendo la quinta ola del Covid en Andalucía, se ha tomado las siguientes medidas:

Establecimientos de ocio nocturno: se iguala el número de comensales en mesas en el interior pasando de 6 a 8 comensales.

Playas: se eliminan en nivel 2 de alerta las medidas para el cierre nocturno de las playas.

Culto religioso en interiores y exteriores: se amplían los aforos al 100% en los lugares de culto, manteniendo la mayor distancia interpersonal posible.

Para el culto externo (procesiones en la vía pública), se hacen una serie de recomendaciones como que las personas que porten las imágenes tengan la pauta de vacunación completa o certificado de recuperación de la enfermedad; que esas personas que participen en la procesión lleven mascarillas; que el número de personas que porten las imágenes sea el mínimo necesario, sin menoscabo de la seguridad, debiendo procurarse la mayor distancia posible y segura entre ellos.

Establecimientos recreativos infantiles: Se amplía el aforo al 100% en espacios al aire libre y al 75% en espacios cerrados en nivel 1 de alerta. En nivel 2 de alerta se ampliaría al 60% al aire libre y al 50% en interiores.

Instalaciones deportivas: se permite en nivel 1 de alerta el 100% de aforo para la práctica físico-deportiva en espacios e instalaciones deportivas convencionales al aire libre. Se mantiene el 75% para interiores. Se eleva el límite de finalización de pruebas y eventos deportivos no convencionales hasta las 1.00 horas.

Teatros, cines y auditorios: se amplían los aforos al 100 % en nivel 1 de alerta manteniendo la mayor distancia interpersonal posible y las condiciones higiénico-sanitarias.

Establecimientos de actividades zoológicas, botánicas y geológicas (incluidos acuarios): en nivel 1 y 2 de alerta se amplía el aforo permitido hasta el 100% cuando se trate de espacios abiertos y a un 75 % cuando sea espacios cerrados.

Establecimientos y locales de juegos y apuestas: se iguala el horario de la actividad de restauración que se desarrolle en ellos al resto de la restauración. Se amplía en nivel 1 y 2 de alerta la ocupación de las mesas a 8 personas en interior y 10 en exterior.

Pruebas selectivas: se deja sin efectos la obligación de autorización previa de Salud Pública de la Junta de Andalucía en niveles de alerta 1 y 2.

Se deja sin efecto el máximo de participantes por sede para pruebas selectivas oficiales desarrolladas en Andalucía en nivel 1 y 2 de alerta.

Universidades: las Universidades públicas y privadas andaluzas podrán continuar desarrollando su actividad de forma presencial. En cualquier caso, deben adoptar las medidas organizativas y preventivas indicadas por la autoridad sanitaria. En este sentido, se han actualizado -en coherencia con la actualización aprobada en la Comisión de Salud Pública nacional- las medidas para este curso 2021/22 con el objetivo de permitir la máxima presencialidad del alumnado (mientras la situación epidemiológica lo permita).

Ventilación y COVID-19

En espacios interiores maximiza la ventilación para reducir el riesgo de contagio de por COVID19:

Abrir puertas y/o ventanas opuestas para favorecer la circulación del aire.

Siempre junto al del resto de medidas Mascarilla, distancia, higiene de manos y reducción de contactos.

Ventilación y COVID-19



En espacios interiores la ventilación es una medida efectiva en la prevención de la transmisión del SARS-CoV-2

Ventilación es la renovación de aire interior con aire exterior



Antes, después y mientras estemos con no convivientes en espacios interiores, se recomienda **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 al resto de medidas de prevención, recuerda las 6M:



1 Mascarilla



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



No dejes en la naturaleza ‘Recuerdos Inolvidables’

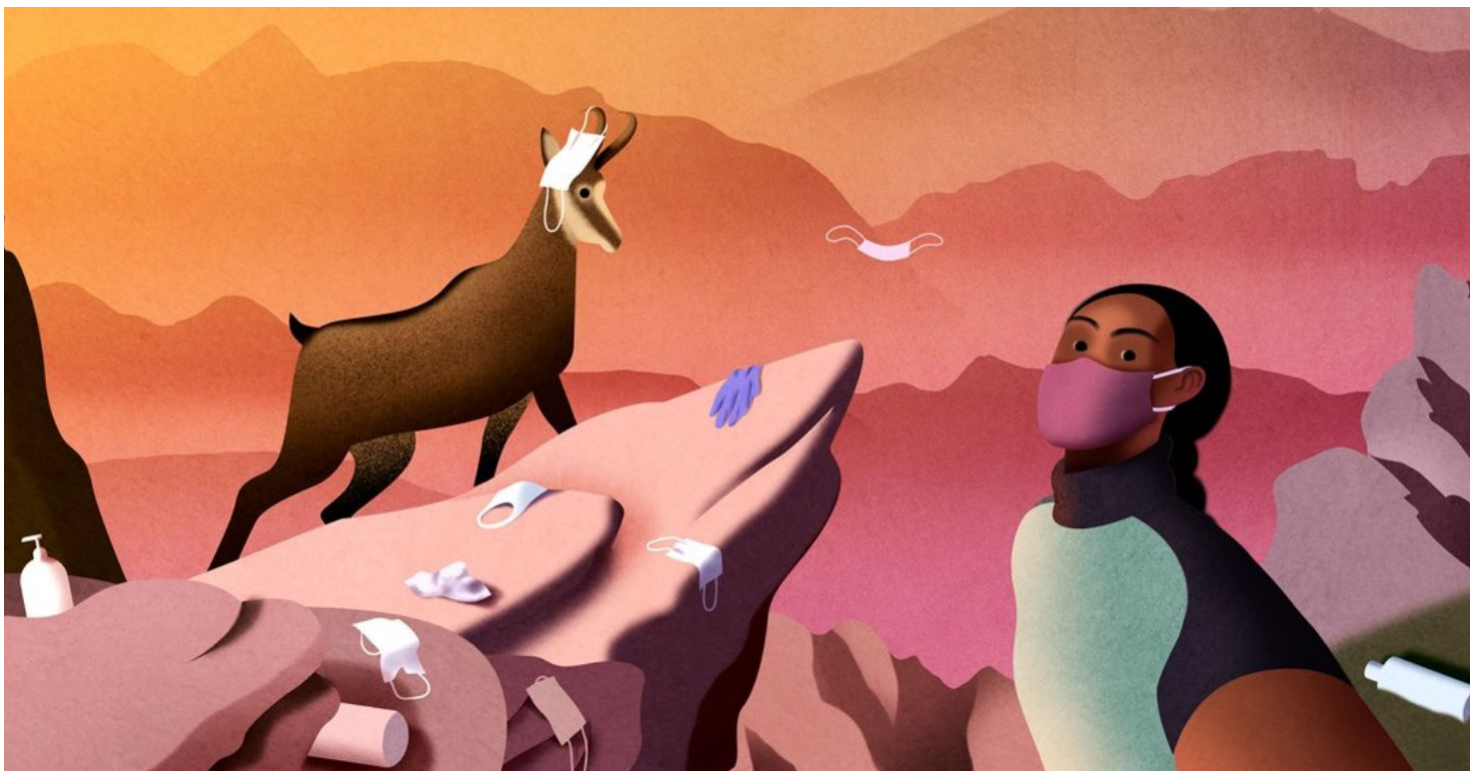
Necesitamos protegernos, pero no podemos someter a la naturaleza a una nueva amenaza.



Mantén limpios los entornos naturales, no abandones residuos que dañan gravemente el ecosistema como mascarillas, plásticos, botellas o colillas.

Lo que tiras al suelo, no solo afecta a nuestro paisaje también impacta en la flora y la fauna. Los residuos abandonados tardan cientos de años en desaparecer.

RECUERDA NO ABANDONAR NINGÚN RESIDUO Y DEJAR LOS ESPACIOS NATURALES COMO LO ENCONTRASTE.





Autodiagnóstico de COVID-19


Si vas a usar un test de antígeno de autodiagnóstico de COVID19, infórmate:

Qué test debo utilizar? Cómo realizar correctamente el test?
Si el resultado es positivo, ¿Qué debo hacer?

TEST ANTÍGENO AUTODIAGNÓSTICO DE COVID-19




15 min



¿Cuándo usarlos?

- Cuando tengo síntomas compatibles con Covid-19
- Cuando he sido contacto estrecho de un caso positivo





¿Cómo usarlos?

- Lee y sigue las instrucciones del fabricante
- Háztelo en una habitación ventilada
- Si es de muestra nasal, suénate antes y no introduzcas el hisopo más de 2-3 cm en la cavidad nasal
- Deséchalo poniendo todo en su caja y tíralo en tu basura en la fracción de restos

¿Qué hago si me sale + ?

Tienes que **autoaislarte** y **contactar** con tu Centro de Salud





¿Qué hago si sale — ?

- Si has sido un contacto estrecho aun así debes guardar los 10 días de cuarentena. **Estos test no descartan la infección**
- Si tienes síntomas, autoaislate y ponte en contacto con tu Centro Sanitario

¿Que debo saber?

- No sirven para acortar cuarentenas
- No sustituyen a una PCR indicada por tu centro de Salud
- Debes comprarlo en farmacias y evitar otros canales
 - Deben tener la marca CE seguida de 4 dígitos
 - Esta prueba no sirve para la obtención del Certificado digital COVID
 - No te sirve para viajar





Ante cualquier duda consulta con tu Centro de Salud

Quemaduras domésticas



Enfriar la quemadura con agua fresca, durante 15-20 minutos o hasta que desaparezca el dolor.



Evitar usar agua muy fría o hielo.



Aplicar apósitos húmedos después de haber enfriado la quemadura.



Retirar la ropa y objetos que compriman las extremidades (pulseras, relojes, anillos ...).



Evitar la aplicación de pomadas, antibióticos o productos no recomendados por el personal sanitario.



No romper las ampollas. Si se abren solas tratar como una herida.



Si la quemadura es grave o se ha quedado algún producto o material adherido a la piel: acudir a urgencias o llamar al 112.

La importancia de alimentarse bien dentro y fuera de casa

El próximo miércoles 22 de septiembre tendrá lugar la primera de las tres jornadas que componen este año el ciclo de jornadas denominado Promoción de los Hábitos Cardiosaludables en el Entorno Laboral, que desarrolla la Fundación Española del Corazón en colaboración con AMAT. Se trata de la cuarta edición de este ciclo de jornadas que, al igual que el año anterior, y dadas las especiales circunstancias fruto de la Covid-19, se realizarán como webinarios en streaming.

La primera conferencia online lleva por título **La importancia de alimentarse bien dentro y fuera de casa** y será impartida por la Dra Teresa Partearroyo Cediel.

La jornada se desarrollará en formato de ponencia y debate, en el que también participará un paciente experto, y será moderado por el Dr. Pere Plana, Coordinador PECS.

En Fraternidad-Muprespa te animan a que conozcas su portal web El [Rincón de la Salud](#) donde disponen de numeroso material audiovisual dedicado a los buenos hábitos en la alimentación a través de consejos, noticias, itinerarios, infografías o vídeos que pueden resultar de tu interés.

