

# RECURSOS PREVENTIVOS EN TIEMPOS DE COVID-19

CEC | Abril 2020



# Intro

- Lo primero, deseamos que tu y los tuyos os encontréis **bien**.
- La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de **crisis global** en todo el mundo.
- Nuestras vidas han **cambiado** súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona es **diferente**.
- En este documento pretendemos recopilar y clasificar la **información** que consideramos útil en el entorno laboral y personal para hacer frente a la emergencia sanitaria que nos toca vivir.
- **Aprender de las crisis** y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos , a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.

# #EsteVirusLoParamosUnidos

- Lo paramos si te quedas en casa
- Lo paramos si te mentalizas de que esto no va a ser fácil
- Lo paramos cada vez que te lavas las manos
- Lo paramos si ayudas y haces caso a nuestros profesionales
- Lo paramos cuando confías en que vamos a salir de esto

# Contenido

[PRL en determinadas actividades](#)

[PRL en teletrabajo](#)

[Equipos de protección individual](#)

[Información para la ciudadanía](#)

[Más info](#)

[Mensajes de ánimo](#)

# PRL en determinadas actividades

Servicio de  
empleadas del  
hogar

Industria  
manufacturera

Servicio de  
ayuda al  
domicilio

Actividades  
forestales

Obras de  
construcción

Atención  
telefónica

Centros  
especiales de  
empleo

Oficinas de  
farmacia

Tintorerías

Supermercados

# PRL y teletrabajo

Cuestionario

Información  
Preventiva

Pautas

Prevención  
de riesgos  
psicosociales

# Equipos de Protección Individual

[Ropa de protección frente a agentes biológicos.](#)

[Mascarilla de uso dual: Marcado, información y aspectos técnicos a considerar.](#)

[Comparativas de especificaciones técnicas aplicables a mascarillas autofiltrantes.](#)

[Preguntas técnicas frecuentes sobre equipos de protección individual frente al COVID-19 INSST.](#)

[Procedimiento del ministerio de sanidad para facilitar la demanda/oferta de equipos de protección individual \(Epi's\)](#)

[Listado de contactos para adquirir Epi's relacionados con el Covid-19.](#)

[Verificación de certificados/informes que acompañan a los EPI](#)

[NOTA informativa sobre fabricación de pantallas faciales de protección frente a salpicaduras](#)

# Información para la ciudadanía

## Recursos saludables

- [Alimentación](#)
- [Actividad física](#)
- [Consumo de tabaco](#)
- [Consumo de alcohol](#)

## Prevención de accidentes

- En el hogar:
  - [Personas mayores](#)
  - [Población infantil](#)

## Bienestar emocional

- [Gestión emocional](#)
- [Sobrellevar el quedarse en casa](#)
- [Afrontar el duelo](#)



# Más info

[Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19 – Compendio no exhaustivo de fuentes de información](#)

[Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus \(SARS-COV-2\).](#)

## CORONAVIRUS

INFORMACIÓN CIUDADANOS

**900 400 116**

LÍNEA EMPRESAS

**900 815 600**

INFORMACIÓN EN PRL

- A Coruña 981 182 329
- Lugo 982 294 300
- Ourense 988 386 395
- Pontevedra 886 218 101
- Santiago 881 182 329

# **MENSAJES DE ÁNIMO**

Estrategias que pueden ayudar a centrar nuestra energía en lo que podemos hacer



## RECONOCE TUS EMOCIONES

Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas  
Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar  
La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial

A hand holding a camera lens against a blurred background of a lake and mountains. The lens is held in the foreground, and the background shows a scenic view of a lake and mountains under a blue sky with clouds. The text is overlaid on a semi-transparent grey bar.

# ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SI puedes hacer

Cumplir con las medidas del estado de alarma

Elaborar un horario con lo que quieres hacer cada día y trata de mantenerlo



# **CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER**

Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad

Ayuda a los que te rodean y lo necesitan

Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera



# CUÍDATE

Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.  
Intenta añadir momentos de actividad física

A close-up photograph of a laptop's side panel. The image shows several ports: a circular audio jack, a USB-C port, and a multi-pin connector. A black cable with a gold-colored USB-C connector is plugged into the USB-C port. The background is dark and out of focus.

# DESCONECTA

Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus  
Procura hablar de otros temas y tratar de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos

A white and black conference camera is centered in the image. It has a large lens in the middle and a base with a power button on the left. The background is a dark, textured wall.

# **MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL**

Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas  
Cuidad de ti cuidando de otros.



**ESTO ACABARÁ Y SEREMOS MÁS  
FUERTES**



**CONFEDERACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA CORUÑA**

# #EsteVirusLoParamosUnidos

## Para más info:

[prevencion@cec.es](mailto:prevencion@cec.es)

981 133 702 | 981 558 456



## Fuentes:

- El contenido se basa en:
  - Publicaciones de Ministerio de Sanidad, del INSST y del ISSGA y del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
- Las imágenes utilizadas en el documento proceden de [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) y de la OMS