

Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra



Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua

## Boletín Informativo de Salud Laboral

## Lan Osasuneko Informazio Aldizkaria

Número 66  
Noviembre 2020

66. zenbakia  
2020ko Azaroa

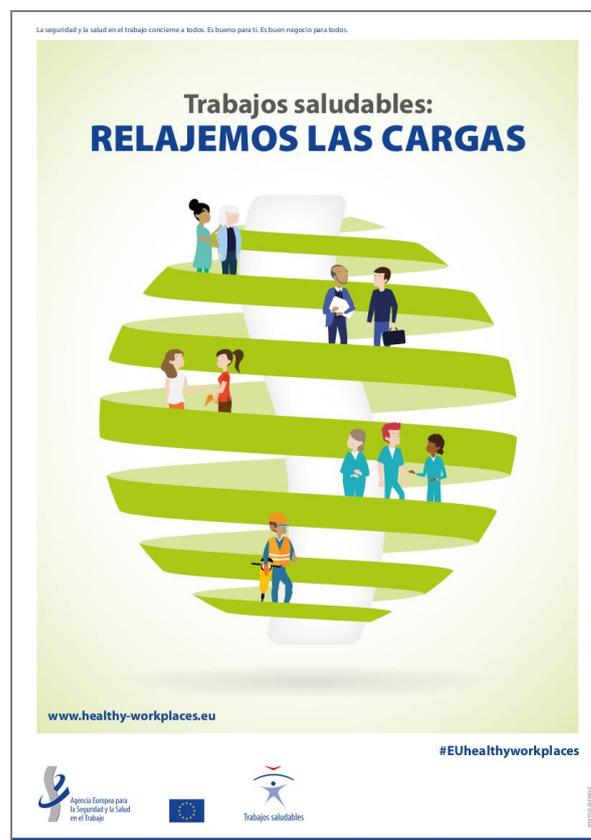
### Novedades

### Berritasunak

**Apoyo a la campaña ‘Trabajos saludables: relajemos las cargas’.** La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) celebró en torno al 22 de octubre la habitual **Semana Europea de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2020**, esta vez centrada en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (MTE) como, por ejemplo, el dolor de espalda y el dolor en extremidades superiores.

Los mensajes para prevenir estos trastornos continuarán con la campaña [Trabajos saludables: relajemos las cargas](#), que se extenderá hasta 2022. El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI) compartirá mensajes en esta línea para concienciar a la población sobre este tema y lograr la implicación de las empresas, y sus diversos integrantes.

- ✚ **Semana Europea de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2020** (EU OSHA)
- ✚ **Cuidar la salud mientras se trabaja en el campo: reducir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos entre los trabajadores del sector agrícola** (EU OSHA)



La guía sobre la campaña.



Imagen del Día Internacional, a cargo de la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH).

**Condiciones de trabajo saludables para cuidar de la salud mental.** El pasado 10 de octubre se conmemoró, como todos los años, el **Día Mundial de la Salud Mental**. Por este motivo, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU OSHA) recogió diversos materiales informativos sobre [Lugares de trabajo seguros y saludables para proteger el bienestar de los trabajadores](#).

El ISPLN, por su parte, dispone [en su página web](#) de diversa información sobre este tema.

## Destacado

## Nabaria

## Kontzientziazioa

Har ezazu kontuan zure langileen osasuna enpresarako materiala erostean.



## Concienciación

Piensa en la salud de tu plantilla al comprar material para la empresa.

LAN-OSASUNEAN  
FUNTSEZKO PIEZA ZARA  
EN SALUD LABORAL  
ERES UNA PIEZA CLAVE

Este es el mensaje de este mes de la campaña 'En Salud Laboral eres una pieza clave'.

**La salud, clave al proveerse de material.** La prevención de riesgos laborales requiere de la implicación de todas las partes de una empresa y, también, de su aplicación en diferentes tareas. Una de ellas es en la adquisición de material, por la necesidad de pensar en la salud de la plantilla al elegir entre diferentes posibilidades, algo de especial trascendencia en esta pandemia de COVID-19.

Así, el mensaje principal de este mes dentro de la campaña [En Salud Laboral eres una pieza clave](#), del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI), va en esta línea.

✚ [Visita la web riesgoslaboralesnavarra.es](http://riesgoslaboralesnavarra.es)

## Agenda

## Agenda

**Taller: convivir con el coronavirus.** La Escuela de Salud de Navarra, integrada en el Instituto de Salud Pública y Laboral (ISPLN/NOPLOI), ofrece un taller dirigido a todas aquellas personas que deseen reflexionar y **ampliar sus conocimientos acerca de la pandemia** de COVID-19. Por lo tanto, no se trata de una formación específicamente dirigida a población trabajadora, pero que esta sí puede aplicar en su día a día.

El objetivo de esta formación es ayudar a las personas interesadas a conocer mejor la transmisión y la prevención de la enfermedad, así como a reflexionar sobre la situación vivida y sobre el manejo de situaciones diarias y muy habituales.

Para acceder al taller, hay que registrarse facilitando sus datos y verificando un correo electrónico. Una vez realizadas estas gestiones, se dispone de 15 días para realizarlo.

✚ [Para inscribirse y acceder al taller](#)

✚ Consulta otras infografías y más información sobre COVID-19: [en castellano](#) y [en euskera](#)

coronavirus.navarra.es / AGOSTO 2020

## Recomendaciones para el aislamiento por covid-19

SI TE HAN INDICADO QUE PERMANEZCAS EN AISLAMIENTO EN RELACIÓN AL COVID-19, CONOCER CÓMO ACTUAR TE AYUDARÁ A SUPERAR ESTA SITUACIÓN Y DISMINUIRÁ LAS PROBABILIDADES DE CONTAGIO A OTRAS PERSONAS.

**1 Si eres una persona con covid-19...**

**Quedarse en casa, sin salir de una habitación individual,** bien ventilada y con la puerta cerrada.

**No recibir visitas en el domicilio.**

**En la habitación,** tener mascarillas, gel hidroalcohólico, cubo de basura, termómetro y teléfono móvil.

Si es posible, utilizar un **baño individual.**

Si es posible, **mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan:** libros, ordenador, conversaciones telefónicas...

**Si se necesita salir de la habitación o alguien tuvieros que entrar,** mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.

**Al toser o estornudar,** usar pañuelos de papel, tirarlos a la basura y lavarse las manos.

**Tomarse la temperatura dos veces al día y apuntarlo.**

**2 Si eres una persona cuidadora...**

**Mejor si es una sola persona,** sana y no perteneciente a grupos vulnerables.

**Si se entra en la habitación, mantener la distancia de 2 metros,** usar mascarilla y lavarse las manos. Permanecer el menor tiempo posible.

**La ropa de cama, toallas, vajilla... serán de uso exclusivo** Recogerlas con guantes y tras retirarlos, lavarse las manos.

**Depositar la vajilla directamente en el lavavajillas** o fregarla con agua caliente.

**Lavar la ropa sucia directamente a la lavadora, sin sacarla,** y lavarla a más de 60 grados.

**Limpiar a diario las superficies** que se tocan a menudo, como manillas, interruptores... Ventilar con frecuencia.

**Cerrar el bote de basura de la habitación con guantes,** ponerla en la basura de casa, cerrarla y depositarla en el contenedor resto.

**Limpiar el baño con agua con lejía (2 tapones de lejía en 1 litro de agua) o desinfectantes virucidas.** Si es compartido, desinfectar la taza, grifo y manillas de la puerta tras cada uso por la persona aislada.

**Si la persona aislada vive sola, llevar lo que necesite a la puerta del domicilio.**

SI TIENES DUDAS, LOS SÍNTOMAS EMPEORAN O ALGUNA PERSONA QUE VIVE EN LA CASA PRESENTA SÍNTOMAS, LLAMAR AL CENTRO DE SALUD, O, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.

**TE CUIDAS, NO S CUIDAS**

Gobierno de Navarra / Gobierno de Navarra / Gobierno de Navarra

Indicaciones para personas en aislamiento.

## Noticias

## Berriak

- Impacto del confinamiento en la Salud Mental en Navarra ([artículo](#) en Navarra Capital)
- Rentabilidad de los servicios de prevención ajenos, cinco años después de la liquidación de las sociedades de prevención de las mutuas (Prevención Integral) **Opinión**
- Claves para la Gestión de la edad y diversidad generacional (INSST)
- Los EPI causan lesiones graves en la piel al 43% del personal sanitario (Redacción Médica) **Estudio de China**
- Actualización de las actividades específicas más relevantes relacionadas con la crisis de la COVID19 desarrolladas en el periodo 17.03.20-15.09.20 (INSST)
- Proteger la salud mental en el lugar de trabajo durante la COVID-19 (OIT)
- Al virus se le derrota también en los centros de trabajo (Público.es) **Opinión**
- Prevención de riesgos laborales: ¿qué pasa con las mujeres que trabajan en el sector agropecuario? (AEPSAL)
- Seguridad laboral medioambiental (Prevención Integral) **Opinión**
- El dato del día: causas de los accidentes mortales (Prevención Integral)
- Publicado el nuevo protocolo de vigilancia sanitaria específica silicosis (AEPSAL)
- Trabajo, sindicatos y patronal coinciden en que la 'Ley Rider' sea más amplia y alcance a otros trabajadores de plataformas digitales (eldiario.es)

## Revistas digitales

## Aldizkari digitalak

**Personal del ISPLN participa en dos artículos de 'Archivos de Prevención'.** El [nuevo número](#) de la revista *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, única publicación de Salud Laboral a nivel estatal que cuenta con revisión por pares, incluye dos artículos en los que participa el personal técnico del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI).

La revista corresponde a los meses de julio a septiembre de 2020 y los artículos en cuestión se titulan, por un lado, *Reincorporación al trabajo en el contexto de la pandemia de COVID-19 en sectores de industria y construcción en Navarra* y, por otro, *Adaptación transcultural y validación del cuestionario de cultura preventiva Organizational Performance Metric*.



El nuevo número de la revista 'Archivos de Prevención'.



**Accidentes de trabajo con baja en jornada de trabajo en trabajadores por cuenta propia (Infografía) INSST**



**Accidentes de trabajo con baja en jornada de trabajo en asalariados según sectores y tipos de contrato (Infografía) INSST**



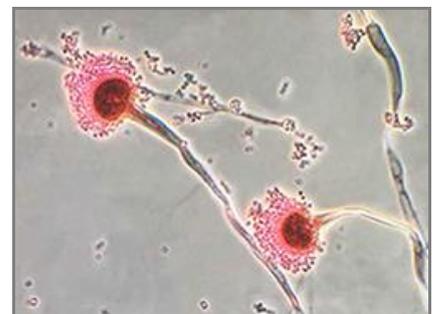
**Accidentes de trabajo con baja en jornada de trabajo en asalariados según forma, sexo, edad y gravedad (Infografía) INSST**



**ERGA PT (Enfermedades Infecciosas) INSST**



**El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella (Guía práctica) Organización Internacional del Trabajo (OIT)**



**DATABiO, nuevas fichas de agentes biológicos INSST**

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) no se hace responsable de los contenidos de los artículos y noticias publicadas, las cuales han sido obtenidas tal y como aparecen en sus correspondientes páginas web, sin modificaciones ni añadidos, citando su procedencia. Si desea realizar cualquier consulta, sugerencia o no quiere recibir más información de este remitente, puede contactar con el ISPLN en el correo electrónico [ispln.ufii@navarra.es](mailto:ispln.ufii@navarra.es)

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) ez du bere gain hartzen argitaraturiko artikuluen eta albisteen edukirik; izan ere, bere horretan hartu dira kasuan-kasuan aipaturiko webgunetik, iturria aipatuz, eta ez zaie aldaketarik egin ezta ezer erantsi ere. Edozein kontsulta edo iradokizun egiteko, edo bidaltzaile honen informaziorik ez baduzu jaso nahi aurrerantzean, jar zaitez harremanetan NOPLOIrekin, helbide elektronikoa honetara idatziz: [ispln.ufii@navarra.es](mailto:ispln.ufii@navarra.es)



**EDITA:**  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (Polígono de Landaben, C/ E y F. 31012, Pamplona)

☎ 848 423 771

Formato de edición: archivo electrónico. Noviembre 2020

**ARGITARATZAILEA:**  
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua (Landaben poligonoa C/E-F, 31012 Irunea)

☎ 848 423 771

Argitalpenaren formatua: artxibo elektronikoa. Azaroa 2020