



## COMUNICACIÓN PARA EMPLEADOS DE CYCLE A RAIZ DEL COVID19



**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**  
17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO



Estimado Compañero/a.

A la luz de la propagación del coronavirus (SARS-CoV-2), nos gustaría aprovechar la oportunidad para informarte sobre la situación actual ya que **la salud y la seguridad de nuestra plantilla es una prioridad para nosotros.**

Hemos activado un protocolo de actuación en consonancia con las directrices de Cycle y acorde a las recomendaciones realizadas por el Servicio Andaluz de Salud y el Ministerio de Sanidad, por el que se hará un seguimiento diario desde la Dirección General y el área de Relaciones Humanas sobre la posible afectación del Coronavirus en nuestros empleados. Esta revisión diaria permitirá tomar las acciones necesarias a la mayor brevedad posible.

### 1. ¿Cómo puedo prevenir el contagio?



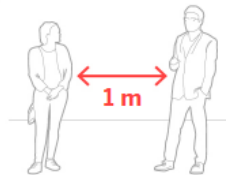
**Lávese las manos** con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.



Tosa o estornude **cubriéndose la boca y la nariz** con el codo flexionado o con un pañuelo.



**Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.



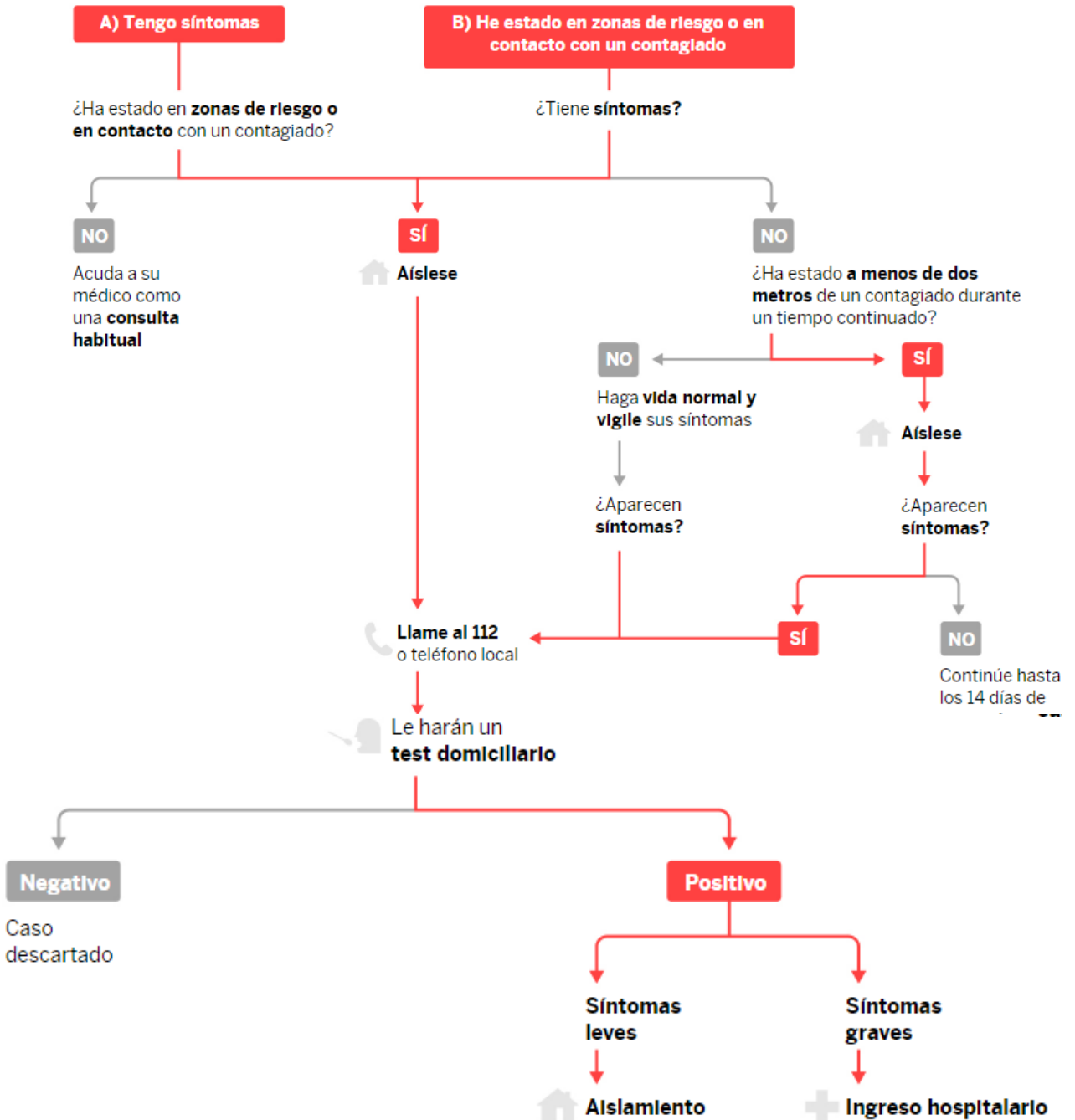
Mantenga al menos **un metro de distancia** entre usted y las demás personas, sobre todo con aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.



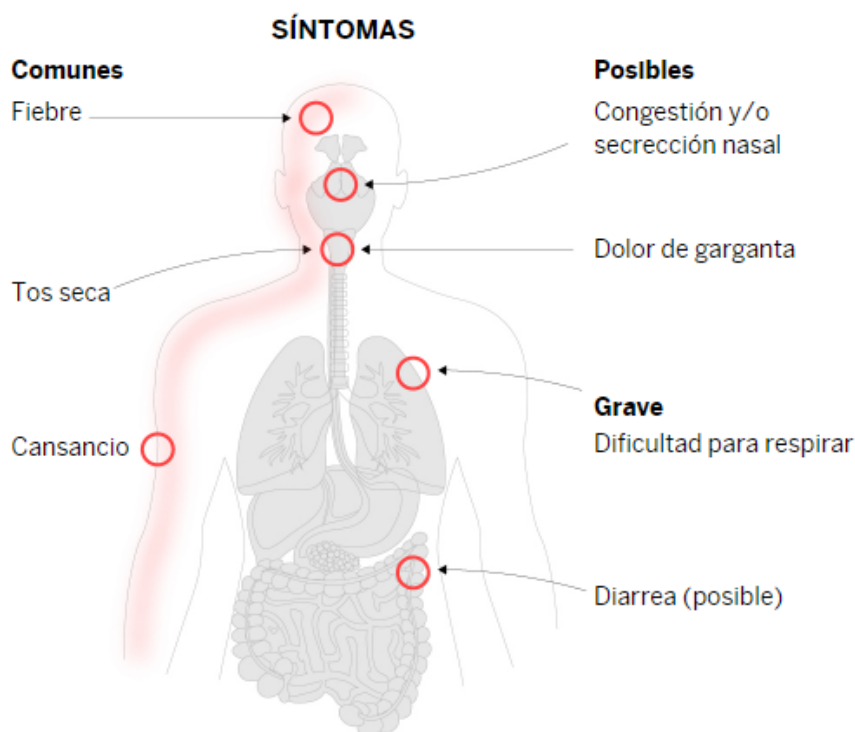
Limite al máximo las **reuniones numerosas**.

### 2. ¿Qué hago si sospecho que estoy contagiado?

Si cree que puede padecer la Covid-19 porque presenta **síntomas compatibles** (fiebre, cansancio o tos seca), ha viajado a zonas consideradas como foco de infección (China, Corea del Sur, Singapur, Irán y el norte de Italia) o ha estado cerca de una persona contagiada, siga los siguientes pasos:



Los **síntomas más comunes** de la Covid-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes también sufren dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

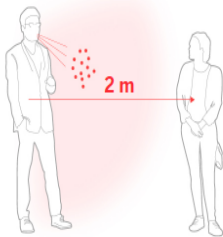


Si tiene **problemas respiratorios graves**, como dificultad para respirar, solicite siempre atención médica o **contacte con el 112 o su servicio de emergencias local**. Cualquier persona que se encuentre hospitalizada por una infección respiratoria aguda será sometida a un **test del coronavirus** cuando se hayan descartado otras posibles causas infecciosas que puedan justificar el cuadro clínico, independientemente de si ha estado en **contacto estrecho** con un contagiado o si ha viajado a un foco de infección en las dos semanas previas.

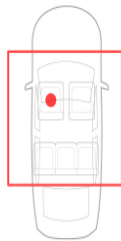
### 3. ¿Cómo sé si he estado en contacto estrecho con un caso positivo?

Se considera “contacto estrecho” cuando se ha permanecido a una distancia menor de dos metros de un caso probable o confirmado durante un tiempo continuado (dependerá de cada caso y del criterio de las autoridades o facultativos).

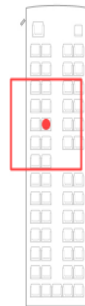
La distancia a la que puede transmitirse el virus **de humano a humano** es de unos dos metros.



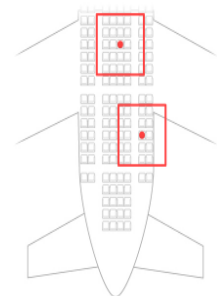
**En un turismo**, todos los ocupantes pueden verse expuestos al virus.



**En un autobús** de 55 plazas, se pueden ver expuestos entre 14 y 21 ocupantes.

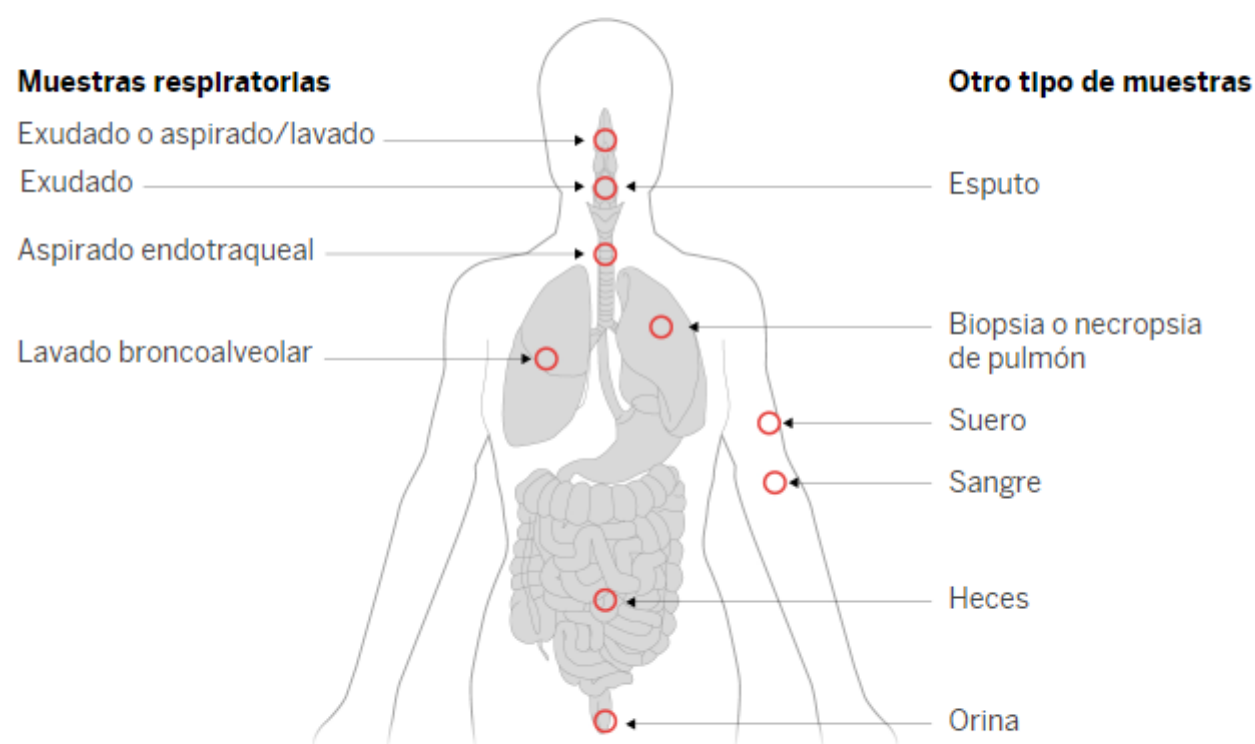


En la cabina de clase turista de un **avión** convencional, podrían verse expuestas entre 12 y 25 personas.



## 5. ¿En qué consiste el test del coronavirus?

El test se basa en la toma de muestras del tracto respiratorio. Lo realiza un sanitario en el propio domicilio, generalmente cuando el caso de estudio es asintomático o los síntomas son leves, o en un centro de salud, si el paciente se encuentra ingresado por un cuadro grave.



Si la prueba es negativa, el caso se descarta. Solo si es positiva o no concluyente, se toman nuevas muestras, que han de enviarse al Centro Nacional de Microbiología (CNM):



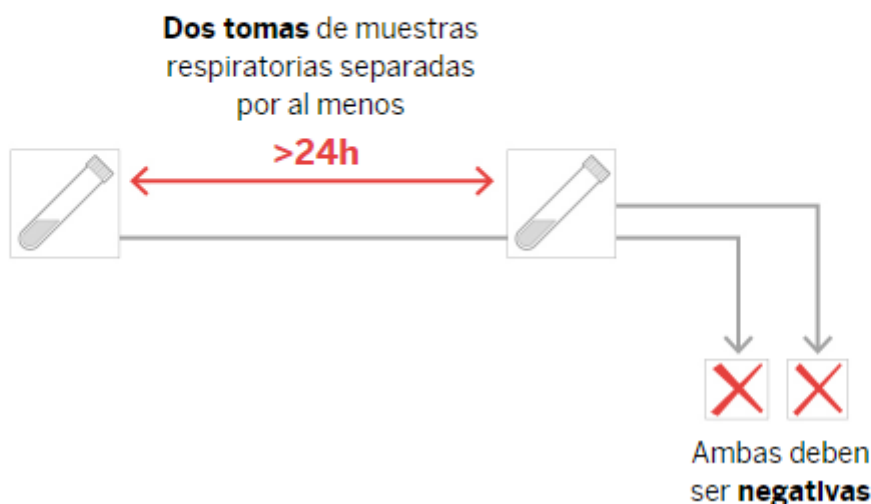
## 7. ¿Qué ocurre si me confirman que tengo la Covid-19?

Si no presenta síntomas o los síntomas son leves, las autoridades sanitarias le prescribirán aislamiento domiciliario y que extreme las medidas higiénicas para no contagiar a cuidadores, como el uso de mascarillas, lavado de manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Si los síntomas son graves, le recomendarán el ingreso hospitalario. No hay ningún medicamento antiviral específico para tratar la Covid-19. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo para aliviar los síntomas.

## 8. ¿Cómo sé que me he curado?

Para dar **el alta** de los casos confirmados se requerirá:







## 9. ¿Puedo volver a contagiarme?

No existen evidencias científicas que demuestren que una persona que se ha contagiado de SARS-CoV-2 pueda volver a infectarse una vez superada la enfermedad.

## 10. ¿A qué teléfono debo llamar?

Consulte en este listado los números de teléfono que las comunidades autónomas han habilitado para informar sobre el coronavirus:

Andalucía	955545060
Aragón	061
Asturias	112
Baleares	061
Canarias	900112061
Cantabria	112 y 061
Castilla y León	900222000
Castilla-La Mancha	900122112
Cataluña	061
Comunidad Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900400116
Madrid	900102112
Murcia	900121212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900203050
La Rioja	941298333
Melilla	112
Ceuta	900720692



Se desaconseja a los empleados de Cycle la participación en congresos, reuniones y eventos culturales, incluyendo sesiones clínicas con gran afluencia de profesionales, en aquellos centros donde se estén tratando o se puedan tratar pacientes con Covid-19, así como por parte de los profesionales que pudieran haber estado en contacto con el coronavirus, acudir a reuniones nacionales.

Os recordamos que se deben utilizar los servicios de urgencias sensatamente, de modo que una sintomatología menor no debería comportar una visita al hospital, sino al recurso de atención primaria más apropiado, o una llamada a los teléfonos de información y atención habilitados en las Comunidades y Ciudades Autónomas.

Por último, hay que indicar que las medidas que están adoptando las autoridades sanitarias de España son las que consideran los expertos como más eficaces (aislamiento de personas infectadas, cuarentena de contactos estrechos, protección del personal sanitario, etc.) y están sometidas a evaluación continua en relación con los últimos datos que van apareciendo.

Con el deseo de que este momento que estamos viviendo pase sin dejar ningún caso de afectación entre nuestro excelente equipo, os agradecemos sinceramente vuestra comprensión y colaboración.

Gracias