

# Use un Cubrebocas de Tela para Proteger a los Demás y Reducir la Propagación de COVID-19

## Portador de COVID-19

(incluyendo presintomático y asintomático)

## No Infectado



Cubrebocas de tela pueden **PROTEGER OTROS**, pero **NO PROTEGEN** al usuario.

## Mejores Prácticas



Lavarse las Manos



Lavar el Cubrebocas Diariamente



Toser/Estornudar en el Codo



Debe Cubrir Nariz y la Barbilla



Evitar Usar su Teléfono

# PROTEGIENDO A TRABAJADORES AGRÍCOLAS DEL COVID-19



## ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el nuevo coronavirus.

## ¿Cómo se propaga COVID-19?

Contacto personal cercano    Gotitas respiratorias    Superficies contaminadas

## Trabajo Esencial

El trabajo agrícola se considera esencial. Los trabajadores agrícolas ayudan a garantizar un suministro adecuado de alimentos, mientras que muchas comunidades están en aislamiento y cuarentena.



## Síntomas Comunes



**Fiebre**  
(más alta de 100.4 °F/38°C)



### ¿Quién es más probable de enfermarse gravemente de COVID-19?

- Adultos mayores de 65 años
- Personas con condiciones médicas como:
  - Enfermedad del corazón
  - Diabetes
  - Enfermedad respiratoria



**Tos seca**



### ¿Cuándo aparecen los síntomas?

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la infección. Sin embargo, puede infectar a otros antes de mostrar algún síntoma.



**Dificultad para respirar**



### ¿Dónde puede recibir cuidado médico?

Otros síntomas incluyen: Fatiga y dolor del cuerpo.  
Nota: Los síntomas pueden variar de persona a persona.

# CÓMO PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA DEL COVID-19

## Limpieza y Desinfección



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.



Tosa y estornude en un pañuelo de papel o doble el codo. Deseche del pañuelo de papel inmediatamente después de su uso.



Use un tapabocas (por ejemplo una bufanda o pañuelo) en lugares públicos, incluso el trabajo.



Evite compartir artículos personales con otros (alimentos, tazas, guantes, pañuelos).



Cuando llegue a su casa, quítese la ropa del trabajo (sepárela y no la mezcle con el resto de su ropa) y báñese.



Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que toca con frecuencia (perillas de puertas, manijas, baños, mesas, garrafón, herramientas, vehículos).

## Distanciamiento Social

### EN EL TRABAJO

### EN EL HOGAR

Reduzca el número de pasajeros cuando viaja al trabajo y después del trabajo.



Mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) en todo momento cuando esté en los campos, huertos, viñedos y empacadoras.



Evite saludos sociales como apretones de manos, abrazos y golpes de puños y codos.



“Ordenanza de Quedarse en Casa” Además de ir a trabajar, solo salga de casa para realizar actividades esenciales (compras de comida, atención médica, lavar su ropa).

2 Metros



Cuando sea posible, organice las áreas para dormir para crear una distancia de 2 metros (6 pies) entre las camas.



Evite las reuniones sociales y celebraciones (fiestas de cumpleaños, bodas, carnes asadas).

Para más información, contacte al:



UCLA  
Labor Occupational Safety  
& Health Program

