

## REFERENCIAS Y RECURSOS

Centers for Disease Control and Prevention. “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Agriculture Workers and Employers—Interim Guidance from CDC and the U.S. Department of Labor.”  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-agricultural-workers.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-agricultural-workers.html)

Penn State Extension. “Coronavirus/COVID-19 Information.”  
[extension.psu.edu/coronavirus](https://extension.psu.edu/coronavirus)

Pennsylvania Department of Agriculture. “Food for Thought: Modifications to Seasonal Farm Labor Camp Requirements.”  
[agriculture.pa.gov/foodforthought/Pages/Article.aspx?post=91](https://agriculture.pa.gov/foodforthought/Pages/Article.aspx?post=91)

Si necesita un tapabocas gratis, llame al 717-334-0001 y dé su nombre, número de teléfono y dirección. Alguien lo contactará. Diríjase a la siguiente página para más información [keystonehealth.org/keystoneagworkerprogram](https://www.keystonehealth.org/keystoneagworkerprogram).

Las recomendaciones de CDC cambian regularmente. Visite [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) para obtener la información más actualizada.

¡Gracias por su gran contribución durante esta pandemia como empleado de un negocio esencial de alimentos!

Publicación producida originalmente por Cornell Farmworker Program y adaptada con permiso para su uso en Pensilvania por Penn State Extension y Keystone Health como parte de la colaboración Penn State Extension Multistate Impact.

[extension.psu.edu](https://extension.psu.edu)

Los programas de investigación y extensión de Penn State College of Agricultural Sciences están financiados en parte por los condados de Pensilvania, la Commonwealth de Pensilvania y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

En los casos en que aparecen nombres comerciales, no se pretende discriminar y no implica aprobación por parte de Penn State Extension.

Esta publicación está disponible en medios alternativos a petición.

Penn State es un empleador de igualdad de oportunidades, acción afirmativa, y se compromete a proporcionar oportunidades de empleo a todos los solicitantes calificados sin distinción de raza, color, religión, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, origen nacional, discapacidad o estado de veterano protegido.

# GUÍA DE SALUD PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

## ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS (COVID-19)?

El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que puede propagarse rápidamente de persona a persona. Actualmente no hay vacunas para prevenir esta enfermedad, por lo tanto la mejor manera de evitar que las personas se enfermen es evitar la exposición.

## ¿CÓMO SE PROPAGA COVID-19?

El virus se propaga de muchas maneras incluyendo:

- ▶ Entre personas que están en contacto cercano entre sí
- ▶ A través del aire cuando las personas infectadas hablan, estornudan o tosen.
- ▶ AL tocar superficies contaminadas con el virus y luego tocarse la cara, la boca o los ojos.



## ¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

- ▶ Evite lugares con mucha gente.
- ▶ Manténgase al menos a 2 metros / 6 pies de distancia de otras personas.
- ▶ No se toque la cara, boca, ojos o nariz sin antes lavarse las manos o usar desinfectantes para manos.
- ▶ No salude con la mano ni abrace a personas que no vivan con Ud.
- ▶ No comparta comida y bebidas.
- ▶ Quédese en su casa si se siente enfermo/a.
- ▶ Cuando vaya a trabajar u otros lugares públicos:
  - Siempre cubra su boca y nariz con un tapabocas. (Excepción: cuando está al aire libre y trabaja a 2 metros / 6 pies de distancia en días muy calurosos, el tapabocas es opcional).
  - Lávese las manos vigorosamente con jabón y agua por lo menos por 20 segundos) antes de salir y cuándo regresa a su casa. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos (durante al menos 3 segundos).
  - Dúchese cuando regrese a su casa del trabajo y lave la ropa con frecuencia.
  - Desinfecte las superficies que toque frecuentemente.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas varían de persona en persona y pueden incluir:

- ▶ Fiebre por arriba de 100.4 ° F / 38 ° C
- ▶ Tos
- ▶ Falta de aliento o dificultad para respirar
- ▶ Fatiga
- ▶ Dolores musculares o corporales
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Nueva pérdida de sabor u olfato
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Congestión o secreción nasal
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Diarrea

### OBTENGA AYUDA INMEDIATA

si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Dolor o presión persistentes en el pecho
- ▶ Nueva confusión
- ▶ Incapacidad para despertarse o permanecer despierto
- ▶ Labios o cara azulados

LLAME AL 911 O VISITE LA SALA DE EMERGENCIAS

## ¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

- ▶ Llame a su clínica de salud local:
  - Programa Keystone para Trabajadores Agrícolas (condados en la parte central de Pensilvania) - 717-334-0001
  - La Comunidad Hispana (condado de Chester) – 610-880-3503
  - Otra clínica clínica más cercana (Llame al departamento de salud local o visite [pachc.org/PA-Health-Centers/Find-a-Health-Center](http://pachc.org/PA-Health-Centers/Find-a-Health-Center))
- ▶ Explique sus síntomas. Los profesionales del cuidado de la salud le proporcionarán instrucciones médicas e información gratuita en Español o Inglés.

## ¿TENGO QUE PAGAR PARA IR A UNA CLÍNICA DE SALUD?

Las clínicas para trabajadores agrícolas brindan servicios sin costo o con un costo mínimo si no tiene seguro médico. Usted es elegible para pruebas y exámenes gratuitos sin importar el estado de inmigración. Las pruebas y el tratamiento de COVID-19 no se consideran una carga pública.

## ¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO CORONAVIRUS?

La única forma de saber si tiene Coronavirus es a través de una prueba de Coronavirus. Si tiene síntomas, llame a su clínica de salud.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO CORONAVIRUS?

Siga todas las instrucciones dadas por el profesional de la salud.

Éstas pueden incluir:

- ▶ Aislarse de los demás
- ▶ No volver al trabajo hasta que hayan pasado 2 semanas desde que recibió resultados positivos y hayan pasado al menos 3 días sin fiebre sin tomar medicamentos para reducir la fiebre
- ▶ Monitorear sus síntomas y usar un tapaboca que cubra su boca y nariz en todo momento

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ALGUIEN EN MI CASA TIENE CORONAVIRUS?

Siga todas las instrucciones dadas por el profesional de la salud.

Éstas pueden incluir:

- ▶ Mantener a la persona infectada aislada
- ▶ Desinfectar áreas que pueden haber sido contaminadas (por ejemplo, con 5 cucharadas de cloro o una solución de cloro mezclado con 1 galón de agua)
- ▶ Monitorear los síntomas de la persona infectada