



Ayude a evitar esta enfermedad mortal

Siga estos pasos para ayudar a prevenir el contagio de la COVID-19

Cumplirlos al pie de la letra lo ayudará a mantenerse lo más saludable posible.



Mantenga su distancia

Permanezca a una distancia de por lo menos seis pies de otras personas:

- En el trabajo
- Cuando va a las áreas de trabajo y se desplaza en ellas
- En la vivienda de los trabajadores
- Durante las comidas y los períodos de descanso



Protéjase y proteja a otros del virus

- **Cúbrase al toser y estornudar** con el codo o un pañuelo de papel. Lávese las manos inmediatamente.
- **Use una mascarilla en los espacios públicos y cerrados o al aire libre cuando no pueda mantener 6 pies de distancia de los demás.** Puede estar enfermo sin tener síntomas; por eso, use protección facial. Para obtener más información, visite healthoregon.org/masks.
- **Si usa un pesticida que requiere el uso de una máscara protectora, reemplace la protección facial con la máscara protectora.** No es necesario que use ambas cosas.
- **Lave y seque su ropa después del trabajo todos los días.** El virus puede adherirse a la ropa y la protección.



Lávese las manos

- Use agua corriente limpia y jabón.
- Frótese las manos durante al menos 20 segundos antes de enjuagárselas.
- Séquese las manos y deseche la toallita de papel.
- Lávese las manos:
 - Antes de comer
 - Después de ir al baño
 - Después de toser o estornudar
- También puede usar desinfectante para manos que contenga, al menos, entre 60 % y 95 % de alcohol.
- Use las instalaciones para lavado de mano con frecuencia, no solo durante los descansos.



Recursos para trabajadores

Hay dinero disponible para los trabajadores agrícolas que tienen que dejar de trabajar porque están enfermos con COVID-19 o porque tienen que quedarse en cuarentena.

Encuentre un navegador comunitario y solicite ayuda en: <https://workerrelief.org/find-a-navigator/>.

Hojas informativas sobre el coronavirus (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

- Español e inglés: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

Folleto de prevención (Autoridad de Salud de Oregón)

- Español: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2681.pdf>
- Inglés: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2681.pdf>

Folleto sobre distanciamiento físico o social (Autoridad de Salud de Oregón)

- Español: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2268.pdf>
- Inglés: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>

Más recursos

- Español: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2349E.pdf>
- Inglés: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2349E.pdf>