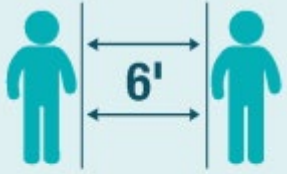




La COVID-19 es una enfermedad grave

Puede causar una enfermedad grave y neumonía en algunas personas. En este momento, no existe un tratamiento.



Siga estos pasos para evitar la COVID-19:

- Permanezca a una distancia de, por lo menos, seis pies de otras personas.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cúbrase al toser con el codo o un pañuelo de papel. Tire el pañuelo de papel de inmediato.
- Use una mascarilla en los espacios públicos y cerrados, o al aire libre cuando no pueda mantener 6 pies de distancia de los demás. Use una máscara que brinde más protección si manipula pesticidas.
- Para obtener más información, visite healthoregon.org/masks.



¿Quiénes son más vulnerables?

- Las personas que viven y trabajan muy juntas, incluidos los trabajadores agrícolas.
- Las personas de 65 años de edad o más, o quienes padecen una afección médica grave.



¿Cuáles son los signos que indican que podría tener COVID-19?

- Tos
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolores musculares
- Aparición de la pérdida del sentido del gusto o del olfato



Qué hacer si está enfermo

- Comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato si tiene síntomas de COVID-19.
- Informe a su empleador de inmediato y no vaya a trabajar hasta que se haya recuperado.
- Si no puede trabajar porque está enfermo o porque quedó expuesto a la COVID-19, puede pedir ayuda a través del programa de Alivio Laboral de Oregón en <http://www.workerrelief.org/>.



Tiene derecho a estar a salvo

La ley exige a los empleadores proporcionar un lugar de trabajo y vivienda saludables y seguros, que cumplan con estas normas.

Para obtener más recursos, visite healthoregon.org/coronavirus; luego consulte la sección "Agricultural Workers and Employers" (Trabajadores y empleadores agrícolas).