

Definición de COVID-19; Cómo se Contagia y Síntomas

1. Introducción al tema

Diga: Hoy vamos a hablar acerca del nuevo coronavirus, llamado COVID-19. Hablaremos sobre cómo se contagia, los síntomas, sobre cómo mantenernos sanos, y sobre las medidas de seguridad en el trabajo.

2. Cómo se Contagia el Virus

Diga: El COVID-19 es un virus que afecta mayormente a los pulmones y se contagia de persona a persona. Cuando alguien que tiene el virus respira, habla, tose o estornuda, gotitas que llevan el virus pueden ser respiradas por otros que estén cerca a la persona infectada (una distancia de hasta 6 pies-dos metros).

También pudiera haber gotitas con el virus en superficies como mesas, manijas, agarraderas. Si usted toca una superficie infectada y después se toca la boca, la nariz, o los ojos, antes de lavarse las manos, el virus puede entrar a su cuerpo.

3. Los síntomas del virus

Diga: Los síntomas del virus con frecuencia incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o pérdida reciente de la capacidad para oler o saborear.

Diga: Los síntomas pueden aparecer dentro de 2–14 días después de haber estado en contacto con alguien infectado con el virus, o haber tocado una superficie en dónde estaba el virus y después tocarse la cara antes de lavarse las manos. Algunas personas nunca presentan síntomas.

Diga: Si usted tiene alguno de estos síntomas, o ha estado en contacto con alguien enfermo:

- Llame a su proveedor de salud para que le dé instrucciones; llame antes de ir a la clínica, al consultorio o al hospital. Si tiene dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, empezar a sentirse confuso, no poder despertar o dificultad para permanecer despierto, y/o labios o cara azulados, llame a los servicios de emergencia (9-1-1). *Considere dar los números de los centros de salud locales.*
- No venga a trabajar. Si empieza a sentir los síntomas mientras trabaja, dígaselo a su supervisor de inmediato.
- Manténgase, lo más posible, alejado de otras personas.
- Limpie muy bien y desinfecte las superficies en su casa.

4. Repaso

Pregunte: Hagamos un pequeño repaso, ¿Alguno me puede decir cómo se contagia el virus? *Espere brevemente por sus respuestas.*

Posible respuestas:

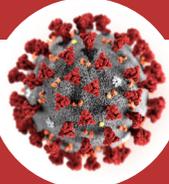
- Cuando alguien infectado con el virus respira, habla, tose o estornuda.
- Cuando gotitas infectadas están en las superficies que se tocan y después se toca uno la cara antes de lavarse las manos

Pregunte: ¿Qué debe hacer si tiene síntomas? *Espere brevemente por sus respuestas.*

Posible respuestas:

- Llame a su proveedor de salud, no venga a trabajar, aléjese de otras personas, limpie y desinfecte.





Prevención en General y en el Lugar de Trabajo

1. Introducción al tema

Diga: Ahora vamos a hablar acerca de cómo se previene el COVID-19, y lo que haremos para reducir sus riesgos en el lugar de trabajo.

2. Métodos de prevención personal

Diga: La mejor forma de prevenir enfermarse es evitar el contacto con el virus.

Algunas formas de mantenernos seguros son:

- Lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón durante 20 segundos (el tiempo que toma cantar “Feliz Cumpleaños” dos veces). Lávese entre los dedos y la parte de atrás de sus manos. El agua y el jabón son lo mejor, pero si no están disponibles, puede usar gel desinfectante, talle sus manos con el gel hasta que se seque.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cuando sea posible, manténgase a una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de otras personas.
- Cúbrase con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, e inmediatamente después, lávese las manos y tire el pañuelo. O use la parte interior del codo al toser o estornudar, y lávese las manos inmediatamente después.
- Use un cubrebocas de tela para cubrirse cuando esté en público para proteger a las personas a su alrededor. Lave el cubrebocas todos los días. El cubrebocas reduce el riesgo de que usted disemine el virus, pero no sustituye el distanciamiento físico.
- Limpie y desinfecte las superficies con frecuencia.

Pregunte: ¿Cuáles son algunas formas de protegerse a uno mismo? *Espera brevemente por sus respuestas.*

Posibles respuestas:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar el contacto personal directo
- Cubrirse la nariz y la boca con un paño/cubrebocas cuando estemos alrededor de personas
- Cubrirse al toser o estornudar
- Limpiar y desinfectar

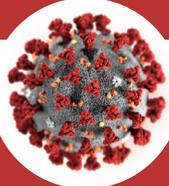
Diga: Usted debe seguir estos pasos en su casa y en el trabajo. Recuerde que algunas personas infectadas con el virus no presentan síntomas.

3. Métodos de prevención en el lugar de trabajo

Diga: En nuestro lugar de trabajo, valoramos su esfuerzo y su salud, y los ayudaremos a evitar la exposición al virus por medio de:

- Revisaremos, cuando lleguen al trabajo y durante el día, para ver si tienen síntomas. Si usted tiene cualquiera de los síntomas, o si ha estado en contacto con alguien que tiene síntomas de COVID-19, dígaselo a su supervisor de inmediato.
- Limpiaremos y desinfectaremos las superficies que se tocan con frecuencia, como las herramientas compartidas, las llaves de agua, las manijas del baño, y las instalaciones para lavarse las manos.
- Capacitación sobre cómo usar los limpiadores y desinfectantes de manera segura, siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- Proveer el equipo de protección personal adecuado para las labores de trabajo y la capacitación sobre como quitárselo y como limpiarlo o tirarlo de manera segura cuando haya terminado.





- Ajustaremos, lo más que se pueda, la forma en que trabajamos, para permitirnos tener un espacio de 6 pies (2 metros) entre los trabajadores. *Demuestre lo que es una distancia de 6 pies (2 metros) y de ejemplos de cómo puede lograr el distanciamiento físico, como por ejemplo: reducir el tamaño de la cuadrilla, alternar los surcos.*
- Proveeremos agua limpia y jabón para facilitar que se laven las manos al llegar a trabajar, antes de irse a casa, antes y después de usar el baño, antes y después de comer, y cuando vayan a estar cerca de otras personas, o al usar herramientas que otras personas usan. *Considere mostrar donde estarán las estaciones para el lavado de manos.*
- Los animaremos para que mantengan una distancia de 6 pies (2 metros) entre ustedes durante los descansos, evitando situaciones de contacto como darse la mano o los abrazos.

Pregunte: ¿Cuáles creen que serán las barreras para hacer esto y cómo lo podemos resolver? *Espere brevemente por sus respuestas. Prepárese para discutir nuevas ideas de seguridad sugeridas por los trabajadores.*

Diga: Si alguno de ustedes empieza a sentir algún síntoma mientras trabaja:

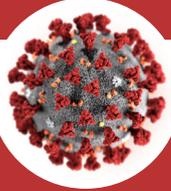
- Dígaselo a su supervisor de inmediato.
- No tendrá problemas si se enferma, pero lo tendremos que enviar a casa porque si se queda cerca de sus compañeros los podría contagiar.
- Si es una emergencia, contactaremos a los servicios médicos de emergencia y haremos arreglos para que lo transporten.
- Usted podría ser eligible para beneficios a través de las agencia estatales o federales. *Revise los recursos de pago de sueldo por enfermedad del empleador y otros beneficios disponibles para compensar por tiempo en que no pueden trabajar debido a enfermedad o cuarentena. El Departamento del Trabajo (DOL por sus siglas en inglés) requiere que los empleadores publiquen en su lugar de trabajo el aviso acerca de los derechos de los trabajadores relacionados con Families First Coronavirus Response Act (FFCRA por sus siglas en inglés). Informe a los trabajadores sobre dónde pueden encontrar la información de estos y otros recursos:*
 - <https://www.dol.gov/agencies/whd/pandemic>
 - <https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019>

Diga: ¿Hay alguna otra pregunta?

Recursos Adicionales:

- **Cal/OSHA:**
 - www.dir.ca.gov/dosh/Coronavirus/COVID-19-Infection-Prevention-in-Agriculture.pdf
 - www.dir.ca.gov/dosh/Coronavirus/COVID-19-Infection-Prevention-in-AgricultureSP.pdf
- **CDC:**
 - www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
 - <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>
 - espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-agricultural-workers.html
- **WCAHS:**
 - <https://aghealth.ucdavis.edu/covid19>
 - <https://aghealth.ucdavis.edu/es/covid19>





Nombre de la Compañía: _____

Nombre e Información de Contacto del Capacitador: _____

Recuerda: Mantener los grupos pequeños, con 6 pies entre los trabajadores.

Materiales usados durante la capacitación y la información que se cubrió:

- Guía de capacitación para Empleadores Agrícolas de WCAHS
- Definición, de COVID-19, como se contagia, síntomas, medidas generales de prevención, y prevención en el lugar de trabajo

Lugar: _____ **Fecha:** _____

Nombre Impreso	Firma

