

# QUÉ HACER SI TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19

## ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa que se propaga de persona a persona a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda, habla, o respira.



**Fiebre o escalofríos**  
(mas alta de 100.4°F/38°C)



**Tos seca**



**Pérdida reciente del olfato o el gusto**



**Náuseas o vómitos**



**Sentir que le falta el aire o dificultad para respirar**



**Dolores musculares y corporales**



**Dolor de garganta**



**Dolor de cabeza**



**Diarrea**



**Fatiga**



**Congestión o moqueo**

## Síntomas de COVID-19

### Llame al 911

si los síntomas empeoran o ponen la vida en peligro



**Dolor o presión persistente en el pecho**



**Dificultad para respirar grave**

**Confusión o incapacidad de despertarse o permanecer despierto**



**Coloración azulada en los labios o el rostro**



## Contactos para asistencia médica

### Contacto del campo

Nombre de la granja:

Dirección:

Nombre del agricultor:

### Servicios de salud

Programa de salud para trabajadores agrícolas (se habla español)

Nombre de coordinador/a:

Número de teléfono:

Centro de salud

Nombre:

Número de teléfono:

Usted es elegible para exámenes médicos y pruebas gratuitas sin importar su estatus migratorio. Las pruebas y el tratamiento de COVID-19 no se consideran una carga pública.



Quédese en casa si tiene síntomas de COVID-19 y notifique a su empleador.



Manténgase separado de los demás en su hogar, tanto como sea posible. Organice camas, sofás y sillas para mantener una distancia de 2 metros (6 pies).



Si tiene síntomas, use un tapabocas cuando esté cerca de otras personas, incluyendo a personas de su familia.



Evite las reuniones sociales y las celebraciones en persona (fiestas, bodas, carnes asadas).



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



Lávese las manos con frecuencia, la palma, por detrás y entre los dedos. Por al menos 20 segundos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

### Limpiar y desinfectar su hogar

**Limpiar:** Primero, quite la suciedad de las superficies limpiándolas con agua y jabón.

**Desinfecte:** A continuación, use una solución de cloro (1 cucharada de cloro por 1 cuarto de galón (litro) de agua) o una solución de al menos 60% de alcohol isopropílico para matar el virus. Deje el desinfectante en las superficies durante 5 a 10 minutos y luego límpielo.

**Notas de seguridad:** Lea siempre las etiquetas. Nunca mezcle cloro con algo que no sea agua. Abra las ventanas cuando use cloro y otros desinfectantes.

### ¿HAY CURA O TRATAMIENTO?

No existe un tratamiento específico para COVID-19. Sin embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse y actualmente se están desarrollando vacunas.

### ¿PUEDO INFECTARME DE NUEVO DESPUÉS DE RECUPERARME?

Los científicos todavía están tratando de comprender cómo el virus afecta a las personas que ya se han enfermado. Es importante seguir practicando las mismas medidas de distanciamiento físico.

### ¿CUÁNDO PUEDO VOLVER AL TRABAJO?

Aislamiento para de la mayoría de trabajadores infectados puede terminar cuando:

- Han pasado al menos 10 días desde la fecha del primer síntoma, Y
- No ha tenido fiebre, sin tomar medicamentos para bajar la fiebre, por al menos 24 horas, Y
- Los síntomas han mejorado.

### ¿CUALES SON MIS DERECHOS?

- Tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y capacitación de seguridad.
- Tiene derecho a hablar para defender su salud y su seguridad en el trabajo.
- Puede ser elegible para el tiempo libre pagado por ausencias relacionadas con COVID-19.
- ¿Tiene preguntas sobre su pago o condiciones de trabajo? Llame al 919-779-8560 (Se habla español)



UCLA  
Labor Occupational Safety  
& Health Program



UC DAVIS  
Western Center for  
Agricultural Health and Safety

