



CAPACITACIÓN EN COVID-19

Toda la capacitación debe impartirse en el idioma nativo de los trabajadores. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cuentan con directrices y letreros disponibles en múltiples idiomas.

Definición de COVID-19; cómo se propaga; síntomas

1. Introduzca el tema

Diga: Hoy vamos a hablar sobre el nuevo coronavirus, también llamado COVID-19, cómo se propaga, síntomas, cómo puede mantenerse a salvo y cómo lo mantendremos a salvo en el trabajo.

2. Discuta cómo se propaga el virus

Diga: El COVID-19 es un virus que afecta principalmente los pulmones y se propaga de persona a persona. Cuando alguien con el virus respira, habla, tose o estornuda, las personas cercanas pueden inhalar gotitas con el virus (a menos de 6 pies o 2 metros).

Las gotas también pueden caer en superficies como mesas, mangos o herramientas. Si toca una superficie y luego se toca la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos, el virus puede entrar en su cuerpo.

3. Discuta los síntomas del virus

Diga: El COVID-19 puede parecer y sentirse como la gripe. Los síntomas más comunes del virus son fiebre, tos o falta de aliento/dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida repentina del gusto u olfato, dolor de garganta, náuseas o vómitos y diarrea.

Diga: Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de haber estado cerca de alguien que tiene el virus o de haber tocado una superficie que tenía el virus y haberse tocado el rostro con las manos sin lavar. Es posible que algunas personas nunca muestren síntomas.

Diga: Si tiene alguno de estos síntomas o ha estado cerca de alguien que está enfermo:

- Llame primero a su proveedor de atención médica para obtener instrucciones, antes de ir a la clínica, al consultorio médico o al hospital. Llame a los servicios de emergencia (9-1-1) si tiene dificultad para respirar. Considere la posibilidad de proporcionar cifras para los centros de salud locales o comparta este enlace como un recurso:

<https://health.maryland.gov/mdpcp/Pages/Coronavirus.aspx>

- No venga a trabajar. Si empieza a sentir síntomas mientras trabaja, informe a su supervisor de inmediato.

- Aíslese de otras personas tanto como sea posible.

- Limpie y desinfecte a fondo todas las superficies de tu litera, sala de estar u hogar.

4. Revisión

Pregunte: Ahora, para hacer un revisión, ¿puede nombrar algunas formas de propagación del virus? Espere las respuestas.

Posibles respuestas:

- Cuando alguien con el virus: respira, habla, tose, estornuda.

- Cuando las gotas aterrizan en una superficie y toco la superficie y luego mi rostro sin lavarme las manos.

Pregunte: ¿Qué debe hacer si tiene síntomas? Espere las respuestas.

Repons posib:

- Llamar a su proveedor de atención médica, no venir a trabajar, aislarse, limpiar y desinfectar

Diga: Los científicos están aprendiendo cada día más sobre cómo se propaga el COVID-19. A medida que la información cambie, lo pondremos al día.

Prevención general; prevención en el lugar de trabajo

1. Introduzca el tema

Diga: Ahora vamos a hablar de cómo prevenir el COVID-19 y cómo reduciremos su riesgo en el trabajo, y también reduciremos el riesgo para su familia, amigos y compañeros de trabajo.

2. Discuta los métodos de prevención personal

Diga: La mejor manera para no enfermarse es evitar estar expuesto al virus.

Algunas maneras de mantenerse a salvo son:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos (o el tiempo que le lleva cantar el «Feliz

CAPACITACIÓN EN COVID-19

Cumpleaños» o «Las mañanitas” dos veces). Lávese entre los dedos y en el dorso de las manos. El jabón y el agua son los mejores, pero si no están disponibles, use desinfectante de manos y frote las manos hasta que estén secas.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano. Manténgase al menos 6 pies/2 metros de distancia de otros siempre que sea posible: Esto incluye áreas de casilleros, áreas de descanso, áreas donde el producto es clasificado/encajonado o paletizado.
- Cubra su boca con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda, luego tire inmediatamente el pañuelo y lávese las manos. O tosa o estornude en el codo y lávese las manos inmediatamente.
- Use un protector facial de tela cuando esté en público o en contacto cercano con otras personas para ayudar a proteger a los que le rodean. Si tiene un protector facial de tela, lávela diariamente. El protector facial reduce el riesgo, pero no reemplaza el distanciamiento físico.
- Si utiliza un protector facial/mascarilla desechable, tírela cuando termine de usarla o cuando se moje o ensucie. Lávese las manos inmediatamente.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia

Pregunte: ¿Cuáles son algunas maneras de protegerse? Espere las respuestas.

Posibles respuestas:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar el contacto cercano, mantenerse a 6 pies del otro.
- Cubrirse la boca y la nariz con un protector facial de tela cuando esté cerca de otros.
- Cubrirse al toser o estornudar.
- Limpiar y desinfectar las superficies

Diga: Debe seguir estos pasos en su litera, sala de estar u hogar y en el trabajo. Recuerde, algunas personas infectadas con el virus no tendrán síntomas.

3. Discuta los métodos de prevención en el lugar de trabajo

Diga: En nuestro lugar de trabajo, valoramos su trabajo y su salud y le ayudaremos a evitar la exposición al virus mediante lo siguiente:

- Comprobaremos si tiene síntomas al llegar al trabajo y a lo largo del día. Si tiene algún síntoma, informe a su supervisor inmediatamente.
- Limpiaremos y desinfectaremos las superficies que se tocan con frecuencia, como herramientas compartidas, grifos de agua, mangos de baño y estaciones de lavado de manos (por ejemplo, contenedores de agua, volantes, herramientas compartidas, estaciones de trabajo compartidas, mangos de puertas, cinturones de seguridad, interiores de instalaciones sanitarias)
- Ajustaremos nuestras prácticas de trabajo tanto como sea posible para permitir 6 pies/2 metros de espacio entre los trabajadores. Considere la posibilidad de utilizar una cinta métrica para mostrar una distancia de 6 pies y dar ejemplos de prácticas de distanciamiento físico para su lugar de trabajo, como reducir el tamaño del equipo, escalonar los tiempos de descanso, alternar las filas.
- Suministraremos agua limpia y jabón para ayudarle a lavarse las manos al llegar al trabajo, antes de salir del trabajo, antes y después de usar el baño, antes y después de los recreos para comer, y siempre que tenga un contacto cercano o comparta herramientas con otras personas. Considere la posibilidad de señalar nuevas estaciones de lavado.
- Dotaremos a los campamentos de trabajadores y a los refugios con limpiador y desinfectante suficiente y apropiado para evitar la propagación del COVID-19.
- Lo animaremos a mantener 6 pies de espacio entre sí durante las pausas de trabajo y a evitar el contacto como los apretones de manos o los abrazos.

Pregunte: ¿Cuáles cree que son los desafíos para hacer esto y cómo podemos resolverlos? Espere las respuestas.

Prepárese para discutir nuevas ideas de seguridad en el lugar de trabajo sugeridas por los trabajadores.

Diga: Si está en el trabajo y tiene síntomas:

- Dígaselo a un supervisor inmediatamente.
- No se meterá en problemas por estar enfermo, pero tenemos que enviarlo a su barracón, sala de estar u hogar porque estar cerca de sus compañeros de trabajo podría hacer que se enfermaran.
- Si se trata de una emergencia, nos pondremos en contacto con los servicios médicos y organizaremos el transporte para usted.
- Usted puede ser elegible para recibir beneficios a través de la Ley de Respuesta del Coronavirus (FFCRA) o de otros beneficios de licencia y desempleo. Revise los recursos sobre la licencia de enfermedad pagada por el empleador y otras prestaciones disponibles por el tiempo de trabajo perdido debido a una enfermedad o cuarentena. El Departamento de Trabajo (DOL) requiere que los empleadores publiquen el aviso sobre los derechos de los empleados relacionados con la FFCRA en el lugar de trabajo. Háganle saber a sus empleados dónde pueden encontrar el aviso. Otros recursos para revisar: <https://www.dllr.state.md.us/>

Diga: ¿Alguna pregunta?

Pregunte: ¿Tiene viviendas para trabajadores, baños o literas en su granja? Espere las respuestas. Esté preparado para discutir las recomendaciones y las mejores prácticas para las ideas de seguridad en la vivienda de los trabajadores.

Diga: ¿Le preocupa que sus trabajadores no puedan distanciarse socialmente o tener acceso a mejores prácticas higiénicas

CAPACITACIÓN EN COVID-19

y sanitarias debido a la vivienda actual disponible?

- Se han establecido protocolos para evitar que los empleados se concentren en los ingresos, en la sala de descanso, en los baños o en las áreas interiores del servicio de comidas.
- Los letreros están publicados en todo el área de viviendas y baños, recordando a todos los empleados que mantengan una distancia mínima de seis pies uno del otro, como sea factible.
- Todos los lavabos están provistos de jabón, y toallitas de papel, o un dispositivo de secado aprobado. Es preferible proporcionar agua corriente caliente y fría. Los contenedores de residuos están debidamente provistos.

Diga: ¿Alguna pregunta?

Diga: Si está enfermo o da positivo para COVID-19, debe proporcionar información de contacto (su nombre completo y número de teléfono) para que los proveedores de atención médica puedan hacer un seguimiento de cómo se siente y dar su aprobación para que regrese al trabajo

- Los lugares de trabajo deben mantener una lista escrita de nombres completos y números de teléfono accesibles de los empleados.
- El propósito de esta información es fundamental para el seguimiento requerido por el proveedor de atención médica, el seguimiento del contrato y el permiso para volver al trabajo.
- Durante la enfermedad, la cuarentena o el aislamiento se aplican protocolos que permiten a los proveedores de atención médica vigilar a los trabajadores o a los contactos cercanos de los trabajadores.

Diga: Èske pa gen okenn kesyon? Èske nou tout gen telefòn oswa yon fason pou yon resewwa apèl oswa imèl?

Recursos adicionales

Estado NC

<https://covid19.ces.ncsu.edu/2020/03/covid-19-resources-for-farmers-and-farmworkers-migrant-seasonal-and-h2a/>

CIELO

<https://mycielo.org/covid-19-videos-in-indigenous-languages/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-agricultural-workers.html>

Recursos de los CDC para varios idiomas

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/communication-toolkit.html?deliveryName=USCDC_2067-DM30162

Lista de verificación de evaluación y control de empleadores agrícolas de los CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Agricultural-Employer-checklist.pdf>

Universidad de Cornell

<https://smallfarms.cornell.edu/resources/farm-resilience/>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte

<https://covid19.ncdhhs.gov/information/business/workers-farms-and-meat-plants>

