

Recursos Fiables para Trabajadores Agrícolas Hispanohablantes sobre COVID-19

El coronavirus está propagando rápidamente por todo el mundo. Aunque las ciudades tienen más gente enferma, la enfermedad ha llegado a las comunidades rurales de Nueva York también. Todos tienen que tomarlo en serio.

La agricultura es un negocio esencial, así que muchos vamos a seguir trabajando. Sin embargo, todos tenemos que tomar precauciones para estar seguros y ayudar a prevenir más propagación de la enfermedad. Las cosas claves para hacer son minimizar su contacto con otra gente y mantener todo muy limpio. Aquí hay unas de las cosas más importantes que debe hacer:

1. Lávese sus manos frecuentemente con agua y jabón. No toque su cara.
2. Limpie su casa y lugar de trabajo frecuentemente. Desinfecte las superficies que se toca con frecuencia, como las puertas, celulares, apagadores de luz, etc. Direcciones aquí: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>.
3. Ponga distancia entre usted y otras personas en el trabajo y al salir. Quédese 6 pies lejos de otras personas. No salude por darle la mano a otra persona.
4. No salga al menos que sea necesario, y tan poco como sea posible. (Por ejemplo, solamente ir al pueblo una vez por semana o cada quince días para comprar comida, ir al banco, o hacer otros mandados necesarios). En el estado de Nueva York ahora, el gobierno dice que NO se permiten reuniones no esenciales de personas de cualquier magnitud y motivo (por ejemplo, fiestas, celebraciones, partidos de fútbol, etc.).

Es importante que busquemos información sobre el virus de recursos fiables. Abajo están unos recursos para ayudarle a buscar las respuestas a dudas comunes:

¿Qué es el Coronavirus?

- Video de 1 minuto que explica el coronavirus: <https://www.trabajadores.cornell.edu/>
 - El enlace "otros lenguas indígenas haga clic aquí" tiene el video en muchos de los lenguajes indígenas de Centro América
- Información básica: <https://www.calstrawberry.com/Portals/2/Documents/COVID-19%20Sp.pdf?ver=2020-03-11-105411-413>

¿Qué debo hacer para protegerme?

- Sitio web del CDC (Centro para el Control de Enfermedades): <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>
 - Cómo se propaga
 - Cómo protegerse a usted y a otras
 - Qué hacer si está enfermo, qué son los síntomas
 - Casos en los EE. UU.
- Letrero de "Protéjase a usted y a su familia del COVID-19" https://coronavirus.health.ny.gov/system/files/documents/2020/03/13067_es.pdf

¿Cuáles son las reglas nuevas en Nueva York?

- El Gobernador Cuomo puso a “El Estado de Nueva York en PAUSA” con un plan de 10 puntos para asegurar la seguridad de todos en Nueva York.
<https://coronavirus.health.ny.gov/el-plan-nys-pause>

El plan aplica a todas las personas como sigue:

1. A partir de las 20:00 horas del domingo 22 de marzo, cerrarán todas las empresas no esenciales en todo el estado;
2. **En este momento se cancelan o suspenden las reuniones no esenciales de personas de cualquier magnitud y motivo (por ejemplo, fiestas, celebraciones u otros eventos sociales);**
3. **Toda concentración de personas fuera de su hogar debe limitarse a los trabajadores que proporcionen servicios esenciales y se debe respetar el distanciamiento social;**
4. **Cuando estén en público las personas deben respetar el distanciamiento social entre ellas de al menos seis pies (2 metros);**
5. Las empresas y entidades que proporcionen otros servicios esenciales deben implementar normas que ayuden a facilitar el distanciamiento social de al menos seis pies;
6. Las personas deben limitar las actividades recreativas al aire libre sin estar en contacto y evitar actividades en las que entren en contacto cercano con otras personas;
7. Las personas deben limitar el uso del transporte público a cuando sea absolutamente necesario y deben limitar la exposición potencial al espaciar a los pasajeros a una distancia de al menos seis pies entre ellos;
8. **Las personas enfermas no deben salir de su hogar a menos que reciban atención médica y solo después si la visita de telesalud determina que lo mejor para su salud es salir del hogar;**
9. Los jóvenes también deben mantener el distanciamiento social y evitar el contacto con las poblaciones vulnerables; y
10. **Usar prácticas de higiene preventiva, como usar toallitas humedecidas en alcohol isopropílico.**

• Además, el Gobernador Cuomo emitió órdenes ejecutivas que requieren que todas las personas en Nueva York usen máscaras o coberturas faciales en público, incluso cuando toman transporte público o privado o viajan en vehículos de alquiler.

¿Dónde hay casos de COVID-19 en Nueva York?

- Buscador de COVID-19 del Departamento de Salud de NY:
<https://covid19tracker.health.ny.gov/views/NYS-COVID19-Tracker/NYSDOHCOVID-19Tracker-Map?%3Aembed=yes&%3Atoolbar=no>

¿Qué debo hacer si me enfermo?

- Direcciones del CDC (Centro de Control de Enfermedades) en Español:
<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
1. Quédate en casa, excepto para conseguir atención médica. Avísele a su empleador que está enfermo. Hay ayuda económica para los que no pueden trabajar a causa del COVID-19, pero tiene que aplicar por parte de su empleador.
 2. Manténgase en contacto con su médico. Aquí hay algunos centros de salud que podría llamar:

- Finger Lakes Community Health: 315-531-9102
 - Hudson River Healthcare: 844-HRH-CARE
 - Oak Orchard Community Health: 585-637-3905
3. Permanezca alejado de otras personas, tanto como sea posible. Si es posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos" y alejado de las demás personas y mascotas de su casa. Use un baño aparte, si es posible.
 4. Llame antes de ir al médico. Muchas oficinas médicas, hospitales, y clínicas de atención inmediata están pidiendo a los pacientes que llamen con anticipación. Si no necesita atención médica de inmediato, es posible que pueda tener una cita de "telemedicina" por su teléfono, sin tener que salir de su casa.
 5. Use una mascarilla casera de tela sobre su nariz y boca si debe estar con otras personas, incluso en casa.
 6. Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.
 7. Lávese las manos con frecuencia.
 8. Evite compartir artículos del hogar de uso personal como platos, vasos, o ropa de cama.
 9. Limpie y desinfecte todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días.
 10. Vigile sus síntomas. Si tiene dificultades para respirar, busque atención médica, pero llame con anticipación.
- Si está preocupado que podría tener COVID-19 y quiere recibir una prueba, busque más información aquí: <https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-testing>. Puede realizar una evaluación en línea y pre-registrarse para la prueba. (Busque el botón "Translate" para traducir la página al español).
 - Contacte a la oficina de salud de su condado (<https://www.nysacho.org/directory/>) o llame a la línea directa de COVID-19 del Estado de Nueva York para más información: 1-888-364-3065 (Debe buscar a alguien que hable inglés para ayudarlo con la llamada).

¿Qué debo hacer si otra persona en mi lugar de trabajo recibe una prueba positiva para COVID-19?

- Comuníquese con el encargado en su lugar de trabajo con cualquier duda o preocupación.
- En cuanto alguien recibe una prueba positiva, la oficina de salud del condado proveerá dirección en como la persona debe aislarse y monitorear sus síntomas hasta que esté seguro que regrese al trabajo.
- ¡NO se huya del virus! Si se vaya, puede que usted propague al virus más. El gobierno está dirigiendo a todos en Nueva York que se queden dónde están.

¿Qué apoyo hay para personas que no pueden trabajar a causa de COVID-19?

- Hable con su patrón, hay varios programas del gobierno para ayudarles a negocios y a sus empleados durante esta emergencia de salud.
- Licencia por enfermedad pagada COVID-19 (gobierno del estado de Nueva York) <https://paidfamilyleave.ny.gov/system/files/documents/2020/03/covid-19-sick-leave-employees.pdf>

- Licencia por enfermedad pagada y expansión de licencia familiar y por enfermedad bajo ley familias Primero de respuesta al coronavirus (gobierno federal):
 - Inglés: https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/WHD/posters/FFCRA_Poster_WH1422_Non-Federal.pdf
 - Español: <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/WHD/Pandemic/1422-spanish.pdf>

Me siento solo, estresado, o con miedo. ¿Qué hago?

- Manténgase en contacto con amigos y familiares. Use WhatsApp, Facebook Messenger, o FaceTime para hacer una video llamada. En vez de visitar a los amigos o familiares en un rancho cercano, ¡cenen juntos por medio de un video llamada!
- Tome tiempo para meditar o relajarse. Este enlace tiene meditaciones y guías para ayudarle a dormir mejor. <https://www.headspace.com/ny-es>
- Llame a la línea directa de Apoyo Emocional COVID-19 al 1-844-863-9314 para recibir asesoramiento de salud mental (presione 2 para español).

Revisado 4.27.2020



Cornell University
Cooperative Extension
NWN Dairy, Livestock & Field Crops Team

