



COVID-19 (coronavirus 2019)

DATOS BREVES PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS



Conozca los signos

Aunque la COVID-19 es una enfermedad causada por una nueva cepa del coronavirus, no es muy diferente de otros virus respiratorios. Obtenga más información a continuación.

Síntomas de la COVID-19

- ✓ fiebre
- ✓ tos
- ✓ dificultad para respirar
- ✓ dolor de garganta
- ✓ escalofríos, temblores
- ✓ dolor muscular
- ✓ dolor de cabeza
- ✓ pérdida reciente del gusto o del olfato
- ✓ náuseas, vómitos
- ✓ diarrea
- ✓ congestión o goteo nasal

DATO IMPORTANTE:

La mayoría de las personas presentan síntomas leves y se mejoran por su cuenta en su casa. Las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse de gravedad son los adultos mayores y aquellas que tienen otros problemas de salud.



CUÁNDO BUSCAR ASISTENCIA MÉDICA

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, debe llamar a su proveedor de atención médica de inmediato:

- dificultad para respirar
- fiebre alta
- otros síntomas inusuales o preocupantes

Prevención de la COVID-19

La prevención de la COVID-19 es muy similar a la prevención de otras enfermedades respiratorias, como resfriados o gripe.



lávese las manos

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



permanezca en su casa

Si sospecha que tiene COVID-19, permanezca en su casa durante las 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre y al menos 10 días a partir de la fecha en la que se enfermó.



no se toque la cara

Esta es la manera más fácil para que los gérmenes ingresen en su cuerpo.



manténgase a 6 pies de los demás

Mantener la distancia entre las personas dificulta la propagación de los gérmenes.



tenga a mano un desinfectante

Use un desinfectante que contenga al menos un 60% de alcohol frecuentemente e indíqueles a los niños y las personas que estén a su alrededor que hagan lo mismo.



use una cubierta para la cara

Una cubierta para la cara descartable o de tela ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes entre personas.



evite el contacto con personas enfermas

Esto le ayuda a prevenir la exposición a los gérmenes de otras personas. La COVID-19 se propaga con mayor facilidad cuando las personas tienen los síntomas.



aliméntese adecuadamente y haga ejercicio

Aliméntese saludablemente y haga ejercicio para ayudar al sistema inmunológico y acelerar la recuperación de las enfermedades.



Si tiene otras enfermedades, como enfermedad del corazón, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, etc., comuníquese con su médico hoy mismo para que le brinde un plan sobre lo que debe hacer si se enferma.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame al servicio telefónico 24/7 COVID-19 al 1-800-962-1253.

También puede llamar al 2-1-1, enviar un mensaje de texto con la palabra NJCOVID al 898-211 y visitar <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>.