MANTÉNGASE AL DÍA EN **COVID19.CA.GOV**

GUÍA DE DESASTRES PARA TRABAJADORES ALIMENTARIOS Y AGRÍCOLAS

CONSEJOS SOBRE LA COVID-19 Y LA PREPARACIÓN PARA DESASTRES

LISTOS CALIFORNIA

CALIFORNIA ALL

ES

ESPAÑOL

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:

English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어
Lus Hmoob
ਪੰਜਾਬੀ

OFICINA DEL GOBERNADOR PARA SERVICIOS DE EMERGENCIA:
CalOES.ca.gov

DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN Y AGRICULTURA DE CALIFORNIA:
CDFA.ca.gov

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE CALIFORNIA:
CDPH.ca.gov

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DE CALIFORNIA:
CDSS.ca.gov

AGENCIA DE DESARROLLO DEL TRABAJO Y FUERZA LABORAL:
Labor.ca.gov

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA CUALQUIER DESASTRE

RECIBA ALERTAS

Las alertas son mensajes de advertencia de los organismos de seguridad pública para ayudarle a saber qué hacer en una emergencia.

- Regístrese en **CalAlerts.org** para que le envíen alertas de emergencia a su teléfono.
- Regístrese para recibir alertas en los condados donde vive y trabaja actualmente.

HAGA UN PLAN

Haga una lista de contactos en una hoja de papel con los nombres y los números de teléfono de su familia y de las personas que le importan para que pueda contactar con ellos en caso de desastre. Dele una copia de la lista de contactos a todos los que estén en ella.

Elija lugares de reunión fuera de su vecindario para reunirse si su familia se separa durante el desastre y no puede volver a casa.

Asegúrese de que todos sepan dónde están los lugares de reunión y practique cómo llegar a ellos.

Sepa que todos son bienvenidos en los refugios de emergencia. Según la ley estatal de California, todos los refugios públicos deben ser accesibles y nadie que dirija un refugio de evacuación puede pedirle su identificación.

PREPARE UNA BOLSA DE EMERGENCIA

Los desastres ocurren rápido. Empaque los artículos importantes ahora, para que usted y su familia tengan lo necesario más tarde:

- Copias de documentos importantes.
- Su lista de contactos y un mapa marcado con las rutas para llegar a sus lugares de encuentro.
- Una lista de todas las recetas médicas de los miembros de la familia.
- Una lista de lo que se llevarán al salir, incluyendo:
  - Llaves, cartera o bolso
  - Celulares y cargadores
  - Medicamentos

PREPARE UNA CAJA DE ESTADÍA

En algunos desastres, puede ser más seguro quedarse en casa. Por los daños por el desastre quizá no haya electricidad o agua. Reserve un poco cada vez hasta tener suficiente para que todos en su casa puedan arreglárselas durante 3 días:

- Agua para beber y lavarse.
- Alimentos que no se echen a perder y que no necesiten ser cocinados. Recuerde la comida para cualquier mascota.
- Bolsas de plástico y una cubeta para un baño improvisado.

Si ya tiene una linterna o una radio portátil, guárdela en un lugar fácil de encontrar.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

INCENDIOS FORESTALES

Un Día con Bandera Roja significa que el clima puede llevar a un fuego extremo. **Prepárese AHORA.**

Agregue comida, agua, ropa y otras necesidades a las **Bolsas de emergencia** de todos. No olvide planificar para cualquier mascota.

Consiga un cubrebocas para proteger sus pulmones. Si trabaja al aire libre y el índice de calidad del aire para partículas 2.5 llega a 151, los empleadores están obligados a proporcionarle cubrebocas N95 para uso voluntario o hacer que trabaje en interiores donde haya filtros de aire.

Si está en el trabajo, asegúrese de conocer los procedimientos de emergencia y las rutas de seguridad.

Mantenga el tanque de gasolina de su vehículo al menos medio lleno o tenga otro transporte para evacuar. **¡Salga cuando se le indique!**

INUNDACIÓN

Consiga lonas plásticas y/o sacos de arena para mantener el agua fuera.

Acampar junto al agua siempre es un riesgo. No se sabe cuándo los ríos o arroyos pueden inundarse.

Si se le ha dicho que se retire, váyase. No espere hasta ver que el agua suba para ir a un terreno más alto.

No atraviese corrientes de agua. Pudiera tropezar, y no puede saber cuán profunda es o qué esconde el agua.

Nunca maneje en áreas inundadas, aunque signifique que no pueda llegar a su casa o al trabajo.

TERREMOTO

Protéjase cuando esté temblando:

- **TÍRESE** donde esté, en manos y rodillas
- **CÚBRA** su cabeza y cuello con un brazo y una mano
- **ESPERE** hasta que se detenga el temblor

Si está en interiores, quédese dentro y métase debajo de una mesa, **CÚBRASE** y **ESPERE.**

Si está en el exterior, aléjese de cualquier cosa que pueda caer y hacerle daño.

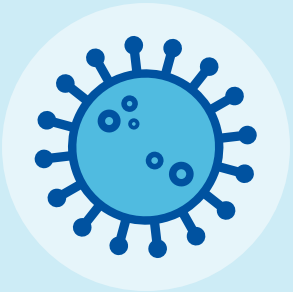
Prepárese para las réplicas.

Si queda atrapado en un edificio colapsado, proteja su boca, nariz y ojos del polvo. Si tiene un teléfono celular, llame al **911** si puede. Golpee una tubería o una pared para ayudar a que otros lo encuentren.

AYUDE A OTROS A PREPARARSE

- Piense en con quién puede contar en una emergencia y quién contará con usted.
- Hable con las personas en las que confía para planificar a futuro: trabajadores de la salud, personal de la escuela, líderes religiosos.
- Conozca el papel que desempeñan sus compañeros de trabajo y su empleador cuando se produce un desastre en el trabajo.

SI NECESITA EVACUAR, TENGA EN CUENTA LA COVID-19:



1. Cuando revise el estado de los vecinos antes de evacuar, manténgase al menos a 6 pies de distancia.

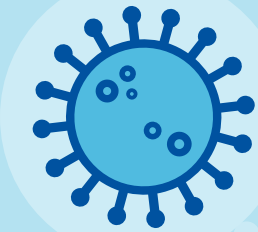
2. Asegúrese de que todos tengan cubrebocas o cubierta facial. Lleve desinfectante para manos y toallitas desinfectantes si es posible.

3. Consulte con amigos o familiares con los que pueda quedarse y pregúnteles si tienen síntomas de COVID-19 o si corren un alto riesgo de padecer una enfermedad grave. Haga otros arreglos según sea necesario.

4. Si se queda en un refugio público, manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas que no sean de su casa, lávese las manos con frecuencia, cúbrase al toser y estornudar, y use cubrebocas.

5. Algunos síntomas, como la tos seca, el dolor de garganta y la dificultad para respirar, pueden ser causados tanto por la exposición al humo de un incendio forestal como por la COVID-19. Síntomas como fiebre o escalofríos, dolores musculares o corporales y diarrea no están relacionados con la exposición al humo.

COVID-19: CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL HOGAR, EL TRABAJO Y LUGARES PÚBLICOS



La familia y la comunidad lo son todo, y haríamos cualquier cosa para protegerlos. Por eso debemos tomar medidas para mantenernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos a salvo de la COVID-19. Estamos en esto juntos.

Tome medidas para mantenerse saludable y proteger a sus seres queridos, como su abuela o su primo, que pueden enfrentar un mayor riesgo de enfermarse mucho debido a su edad u otras condiciones de salud:

- ✗ **Evite las reuniones y visitar a las personas que no vivan con usted.**
- ✗ **No dé la mano, no abrace ni tenga ningún tipo de contacto físico innecesario.**
- ✗ **Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
- ✓ **La COVID-19 puede ser transmitida por personas que no tienen síntomas y no saben que están infectadas. Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás y use una cubierta facial o cubrebocas sobre la nariz y la boca siempre si está en público, en el trabajo o visitando a familiares o amigos que no viven con usted.**
- ✓ **Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o utilice un desinfectante de manos cuando no pueda lavarse las manos.**
- ✓ **Cada vez que vaya en coche con otras personas, siéntese a una distancia prudencial. Mantenga las ventanas abiertas y use cubrebocas.**

COVID-19: CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

Cuando usted va al trabajo, a la tienda y a otros lugares, aumenta el riesgo de la COVID-19 para los demás en su casa. Tome medidas para mantenerse a salvo a usted y a sus seres queridos.

Cuando llegue a casa, evite tocar nada ni nadie hasta que pueda quitarse el protector facial o cubrebocas y lavarse las manos.

- Quítese el cubrebocas y lávelo inmediatamente o póngalo en la bolsa de la ropa sucia.
- Lave los cubrebocas de tela antes de volver a usarlos. Tire a la basura los cubrebocas desechables después de cada uso.

- Lávese las manos, los brazos y la cara con jabón y agua tibia o tome una ducha o un baño.

Si comparte la vivienda con sus compañeros de trabajo u otras familias, intente mantener una distancia de al menos 6 pies de los demás, use un cubrebocas en las áreas comunes y limpie frecuentemente las superficies comunes. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos.

Evite el contacto cercano con personas de su hogar que sean mayores de 65 años o tengan problemas de salud y que corran un alto riesgo de enfermarse gravemente a causa de la **COVID-19.** No salude de mano, no abrace ni comparta la comida usando el mismo tenedor o bebiendo de la misma taza.

Si las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente a causa de la **COVID-19** cuidan a los niños de su casa, los niños no deben jugar o visitar a personas ajenas a su casa.

COVID-19: SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Reduzcan el riesgo en el trabajo y protéjanse mutuamente para no enfermarse.

Su empleador debe proporcionarle cubiertas faciales o cubrebocas o reembolsarle si compró las suyas para el trabajo.

Use un cubrebocas sobre la nariz y la boca y manténgase a una distancia de al menos 6 pies de los demás tanto como sea posible.

Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o utilice un desinfectante de manos cuando no haya estaciones de lavado disponibles.

Evite compartir teléfonos, otras herramientas de trabajo o equipos siempre que sea posible. Solicite un desinfectante para limpiar las herramientas y las superficies comunes.

Si ha estado expuesto a alguien en el trabajo que se sabe que tiene **COVID-19,** su empleador tiene que decirle que ha sido expuesto.

Exprese su opinión si su trabajo no es un lugar seguro. No puede ser despedido por quejarse de cuestiones de salud y seguridad.

COVID-19

La COVID-19 y qué hacer si usted o alguien con quien vive está enfermo.

Aíslese en casa y no vaya a trabajar si tiene:

- Tos
- Fiebre
- Dificultad al respirar
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Garganta irritada
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Dio positivo para **COVID-19** o tuvo contacto con alguien que ha dado positivo a la **COVID-19**

Busque atención médica inmediata si sus síntomas se vuelven severos, incluyendo problemas para respirar o presión en el pecho persistente.

Si se enferma y vive en una vivienda comunal proporcionada por su empleador, éste tiene que proporcionarle un espacio seguro y aislado para que se recupere.

Si alguien de su hogar da positivo en la prueba de la **COVID-19,** todos los miembros de su hogar deben hacerse la prueba de inmediato. Todos deben estar en cuarentena durante al menos 14 días.

Si un miembro del hogar está enfermo, aíslelo de los demás, especialmente de los que corren mayor riesgo. Si es posible, haga que una persona cuide del enfermo. Haga que la persona que la cuida use cubrebocas y que la persona que está enferma también use cubrebocas, si es posible.

COVID-19

Si no tiene un lugar para pasar la cuarentena, puede obtener una vivienda temporal a través de las autoridades de su condado y de Housing for the Harvest.

A mismo tiempo, absténgase de compartir artículos domésticos con la persona que está enferma, como toallas, platos y ropa de cama. Si no tiene una habitación separada para la persona enferma, cuelgue una sábana o cortina de plástico en el dormitorio o duerman de forma invertida.

Es posible que reciba una llamada del Departamento de Salud Pública de su condado preguntándole con quién ha estado en contacto. Su información personal no será compartida, y **no se le preguntará sobre su estado de inmigración.** La información que comparta es importante para proteger a sus seres queridos y a su comunidad.

DÓNDE OBTENER AYUDA PARA USTED Y SU FAMILIA

Incluso si es indocumentado y/o no tienes seguro médico, puede obtener pruebas y tratamiento para la COVID-19 gratis a través de Medi-Cal.

- Si no tiene seguro o tiene Medi-Cal pero no un médico regular, llame a **"Medi-Nurse,"** una línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar de los síntomas de la **COVID-19** en varios idiomas al **1-877-409-9052.**
- **Línea directa sobre COVID-19** (varios idiomas): **1-833-422-4255.**
- **Prueba de COVID-19:** Encuentre un sitio de pruebas de **COVID-19** cerca de usted en **covid19.ca.gov.** Si no tiene acceso a Internet, llame al **1-888-634-1123.**
- Obtenga información sobre la vacuna contra la **COVID-19** y su distribución en **covid19.ca.gov/vaccines.**

¿DE DÓNDE ES USTED?

Envíe la palabra VOX en un mensaje de texto al 211211 para obtener el enlace web a un archivo de audio de esta guía en su idioma si es de:

1. San Miguel Cuevas, Juxtlahuaca, Oaxaca (Mixteco)
2. Vicente Guerrero, Metlatonoc, Guerrero (Mixteco)
3. San Sebastián del Monte, Santo Domingo Tonalá, Oaxaca (Mixteco)
4. Yucuquimi de Ocampo, Tezoatlán de Segura y Luna, Oaxaca (Mixteco)
5. San Martin Peras, Juxtlahuaca, Oaxaca (Mixteco)
6. San Juan Piña, Juxtlahuaca, Oaxaca (Mixteco)
7. San Juan Coatecas Altas, Ejutla de Crespo, Oaxaca (Zapoteco)
8. San Martin Itunyoso, Tlaxiaco, Oaxaca (Triqui)
9. Ayotoxtla, Zapotitlán Tablas, Guerrero (Tlapaneco)
10. Turícuaro, Michoacán (Purépecha)

Otros idiomas con archivos de audio están disponibles en **listoscalifornia.org/farmworker.**

DONDE OBTENER AYUDA PARA USTED Y SU FAMILIA

AYUDA BÁSICA:

CalWORKs: Ponga su solicitud en línea: **benefitscal.org** o encuentre el número para llamar a los Servicios Sociales de su condado local en **cdss.ca.gov/county-offices.**

Ayuda general: Contacte con su **condado local** para obtener apoyo general/información general.

ALIMENTOS:

Banco de alimentos: Encuentre un banco de alimentos cerca de usted en **cafoodbanks.org/find-food-bank.**

CalFresh: 1-877-847-3663 y **getcalfresh.org.**

WIC: Llame al **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)** o encuentre una oficina cerca de usted en **myfamily.wic.ca.gov.**

VIVIENDA:

Housing for the Harvest: Su condado puede proporcionarle una vivienda para el aislamiento. Puede encontrar más información en **covid19.ca.gov/housing-for-agricultural-workers.**

Oportunidades de vivienda: Llame al **2-1-1.**

INMIGRACIÓN:

Póngase en contacto con un proveedor de servicios legales de inmigración financiado por el Estado de California. Encuentre un proveedor: **cdss.ca.gov/benefits-services/more-services/immigration-services/immigration-services-contractors.**

ALQUILER:

Aprenda más sobre qué hacer si no puede pagar el alquiler: **covid19.ca.gov/housing-and-homelessness.**

SERVICIOS:

Los sistemas de agua tienen prohibido cortar el agua durante la crisis de **COVID-19** por falta de pago. Visite **watershut-off.covid19.ca.gov** para reportar cualquier problema de corte de agua o de reconexión. Llame al **1-844-903-2800** si requiere ayuda de traducción para presentar un reporte.

Muchos proveedores de servicios públicos no suspenden sus servicios por falta de pago durante la pandemia de **COVID-19.** Visite **cpuc.ca.gov/covid19protections** o llame al **1-866-849-8390** para obtener más información.

GUARDERÍA INFANTIL:

Encuentre un proveedor de guardería infantil cerca de usted en un mapa: **mychildcare.ca.gov.**

DERECHOS EN EL TRABAJO:

Obtenga más información sobre los derechos de los trabajadores y las responsabilidades de los empleadores a fin de ayudar a prevenir la propagación de la **COVID-19** en los lugares de trabajo en **dir.ca.gov/covid.**

Junta de Relaciones Laborales Agrícolas (ALRB, por sus siglas en inglés)**: 1-800-449-3699.**