



MANTÉNGASE AL DÍA EN [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov)

# GUÍA DE DESASTRES PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

## CONSEJOS SOBRE LA COVID-19 Y LA PREPARACIÓN PARA DESASTRES



EN  
ESPAÑOL



TAMBIÉN DISPONIBLE EN:

English  
中文  
Filipino  
Tiếng Việt  
한국어  
Lus Hmoob  
ਪੰਜਾਬੀ

OFICINA DEL GOBERNADOR PARA SERVICIOS DE EMERGENCIA:  
[CalOES.ca.gov](https://www.caloes.ca.gov)

DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN Y AGRICULTURA DE CALIFORNIA:  
[CDFA.ca.gov](https://www.cdfa.ca.gov)

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE CALIFORNIA:  
[CDPH.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov)

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DE CALIFORNIA:  
[CDSS.ca.gov](https://www.cdss.ca.gov)

AGENCIA DE DESARROLLO DEL TRABAJO Y FUERZA LABORAL:  
[Labor.ca.gov](https://www.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.



## SI NECESITA EVACUAR EN CUENTA DE

- ✓ Cuando revise el estado de salud, manténgase al menos a 6 pies de distancia.
- ✓ Asegúrese de que todos tengan suficiente desinfectante para manos y toallas.
- ✓ Consulte con amigos o familiares si tienen síntomas de COVID-19 o de padecer una enfermedad grave. Si es necesario, evite el contacto cercano.
- ✓ Si se queda en un refugio público, mantenga una distancia de otras personas que no estén usando mascarillas. Lávese las manos con frecuencia, cúbrase la boca y cúbrase los ojos.
- ✓ Algunos síntomas, como la dificultad para respirar, la fiebre, la tos, la fatiga, la pérdida del gusto o el olfato, como por la COVID-19, los escalofríos, el dolor de cabeza y la diarrea no es necesario que se acompañen con la exposición.

# 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**. 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!



## NECESITA R, TENGA LA COVID-19:

Los vecinos antes de evacuar,  
s de distancia.

Un cubrebocas o cubierta facial. Lleve  
pañuelos desinfectantes si es posible.

Evite estar con los que pueda quedarse y  
evitar el COVID-19 o si corren un alto riesgo  
de contagio. Haga otros arreglos según sea  
necesario.

Si está en el trabajo, manténgase al menos a 6 pies de  
distancia y no sean de su casa, lávese las  
manos y use un pañuelo al toser y estornudar, y use

Si tiene tos seca, el dolor de garganta y  
dificultad para respirar, pueden ser causados tanto  
por un resaca como de un incendio forestal  
o COVID-19. Síntomas como fiebre o  
dolor muscular o corporales  
pueden estar relacionados  
con la exposición al humo.

## INUNDACIÓN

Consiga lonas plásticas, 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.





La familia y la comunidad lo son todo, y haríamos cualquier medida para mantenernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos en esto juntos.

## 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.



## CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR, EN LOS LUGARES DE TRABAJO Y EN LOS CENTROS DE ESTUDIOS

Tome medidas para mantenerse a salvo a usted y a sus seres queridos, como su abuelo, para evitar enfrentar un mayor riesgo de enfermarse gravemente por su edad u otras condiciones.



Evite las reuniones y visitas con personas que no sean usted.



No dé la mano, no abrace físico innecesario.



Trate de no tocarse los ojos.

# COVID



quier cosa para protegerlos. Por eso debemos tomar  
nuestros seres queridos a salvo de la COVID-19. Estamos

## SEGURIDAD PARA EL TRABAJO Y PÚBLICOS

se saludable y proteger a sus  
familiares o su primo, que pueden  
enfermarse mucho debido a  
condiciones de salud:

a las personas que no vivan con

ni tenga ningún tipo de contacto

s, la nariz o la boca.

## SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Reduzcan el riesgo en el trabajo y protéjense 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.



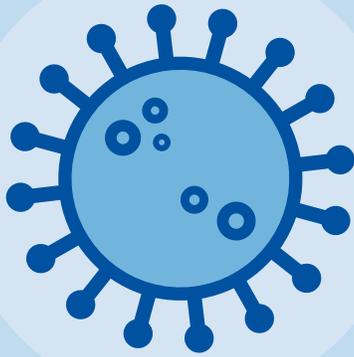
Si ha estado expuesto a alguien en el trabajo que se sabe que tiene COVID-19, su empleador tiene que decirle que ha sido expuesto.



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

# COVID-19:

**PROTEJA  
MISMO, A SU FAMILIA  
Y SU COMUNIDAD**



## 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.



La COVID-19 puede ser transmitida si usted o alguien con quien vive tienen síntomas y no saben si están infectados. Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Use una cubierta facial o cubrebocas **siempre** si está en público, en transporte público, con familiares o amigos que no tienen síntomas.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o utilice un desinfectante de manos que pueda lavarse las manos.



Cada vez que vaya en coche o transporte público, use una distancia prudencial y use cubrebocas.

## DÓNDE OBTENER PRUEBAS Y TRATAMIENTO PARA USTED Y SU FAMILIA

**Incluso si es indocumentado y/o no tiene seguro de salud, puede obtener pruebas y tratamiento para la COVID-19.**

- + Si no tiene seguro o tiene Medi-Cal puede obtener pruebas y tratamiento a través de "Medi-Nurse," una línea de consejos de enfermeras disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana, para hablar con un profesional de la salud en varios idiomas al **1-877-409-9052**.
- + **Línea directa sobre COVID-19** (varios idiomas) disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana, para hablar con un profesional de la salud al **1-888-634-1123**.
- + **Prueba de COVID-19:** Encuentre un sitio de prueba de COVID-19 en usted en **covid19.ca.gov**. Si no tiene seguro de salud, puede obtener pruebas y tratamiento a través de Medi-Cal al **1-888-634-1123**.
- + **Licencia por enfermedad relacionada a COVID-19:** Los trabajadores agrícolas tienen derecho hasta 80 horas de licencia por enfermedad o cuarentena o infectados con la COVID-19 al **1-800-449-3699**.

# ASE A SI SU FAMILIA MUNIDAD

transmitida por personas que no  
que están infectadas.  
ies de distancia de los demás y  
brebocas sobre la nariz y la boca  
en el trabajo o visitando a  
viven con usted.

con agua y jabón durante 20  
fectante de manos cuando no

con otras personas, siéntese a  
Mantenga las ventanas abiertas y

## ER AYUDA PARA U FAMILIA

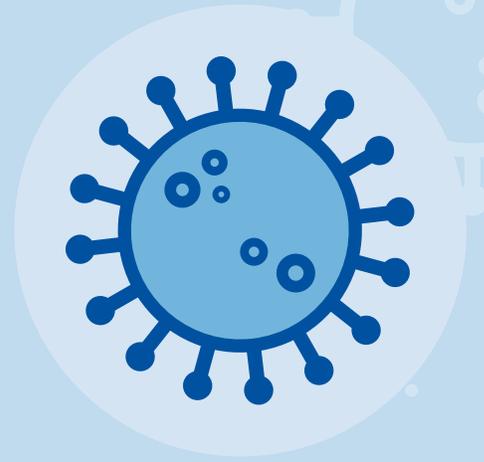
nes seguro médico, puede obtener  
19 gratis a través de Medi-Cal.

ero no un médico regular, llame a  
de enfermería disponible las 24 horas del  
lar de los síntomas de la COVID-19 en

s idiomas): **1-833-422-4255**.

sitio de pruebas de COVID-19 cerca de  
acceso a Internet, llame al

da con la COVID-19: Los trabajadores  
as de licencia pagada si están en  
D-19. Si tiene preguntas, llame a ALRB:



## COVID-19



Si un miembro del hogar está enfermo, aíselo 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.



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.

## ¿DE DÓNDE ES USTED?

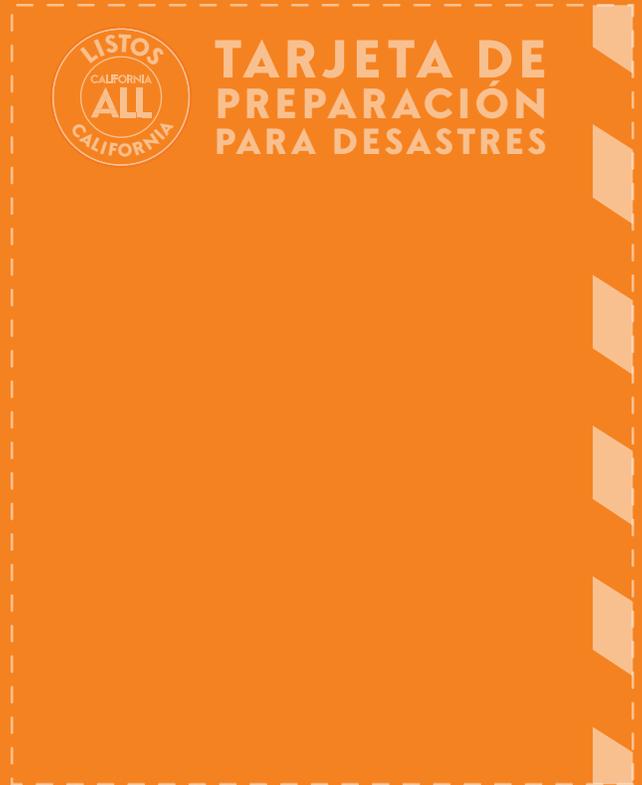


Envíe la palabra **VOX** en un mensaje de texto al **211211** para obtener el enlace web a un archivo de audio de esta guía en su idioma si es de:

1. San Miguel Cuevas, Juchitán, 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 Martín Peras, Juchitán, Oaxaca (Mixteco)
6. San Juan Piña, Juchitán, Oaxaca (Mixteco)
7. San Juan Coatecas Altas, Ejutla de Crespo, Oaxaca (Zapoteco)
8. San Martín Itunyoso, Tlaxiaco, Oaxaca (Triqui)
9. Ayotxtla, Zapotitlán Tablas, Guerrero (Tlapaneco)
10. Turícuaro, Michoacán (Purépecha)

Otros idiomas con archivos de audio están disponibles en [listoscalifornia.org/farmworker](https://listoscalifornia.org/farmworker).

## TARJETA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES



## DONDE OBTENER AYUDA PARA USTED Y SU FAMILIA

### AYUDA BÁSICA:

**CalWORKS:** Ponga su solicitud en línea: [benefitscal.org](https://benefitscal.org) o encuentre el número para llamar a los Servicios Sociales de su condado local en [cdss.ca.gov/county-offices](https://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](https://cafoodbanks.org/find-food-bank).

**CalFresh:** 1-877-847-3663 y [getcalfresh.org](https://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](https://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](https://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: <https://cdss.ca.gov/benefits-services/more-services/immigration-services/immigration-services-contractors>.

### ALQUILER:

Para los inquilinos que no pueden pagar el alquiler completo durante el período entre el 1 de marzo de 2020 y el 31 de enero de 2021 debido a la **COVID-19**, existen disposiciones de protección contra el desalojo. Estas protecciones se aplican a todos los inquilinos residenciales, incluidos los inquilinos de casas móviles, independientemente de su estado de inmigración: [landlordtenant.dre.ca.gov](https://landlordtenant.dre.ca.gov).

Aprenda más sobre qué hacer si no puede pagar el alquiler: [covid19.ca.gov/housing-and-homelessness](https://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](https://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](https://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](https://mychildcare.ca.gov).