

Video: What you need to know about coronavirus

**1. What is coronavirus? Where did it come from?**

Last year a new disease emerged in China. This disease is caused by a new type of virus called Coronavirus. The disease is known as coronavirus disease 2019 or COVID-19.

This disease is now affecting all countries of the world, including all states of the USA. The symptoms can be very mild to severe. Some people have no symptoms. The virus causes fever, fatigue, cough, sore throat, headache, and decreased sense of smell or taste. Those symptoms are very similar to a bad cold or the flu. More severe symptoms may include shortness of breath, chest pain, severe vomiting and diarrhea. Symptoms may appear two to 14 days after exposure. People with other health problems like heart disease, diabetes, respiratory disease, and cancer are more likely to develop serious illness.

Currently there is no treatment against this disease, only drugs to relieve symptoms.

At this time, the best way to prevent disease is to avoid being exposed to a person that has virus or is sick.

**2. How is the disease spread?**

The virus spreads primarily through droplets of saliva or discharge from the nose when an infected person coughs or sneezes near a healthy individual. It can also be spread by personal contact such as shaking hands and hugging. This is a respiratory disease, so it affects the nose, throat and lungs.

**3. How do you protect yourself?**

Many people spread the disease before they begin to feel ill or they may never even get sick themselves. It may seem strange but the

Video: Lo que necesita saber sobre el coronavirus

**1. ¿Qué es el coronavirus? ¿De dónde salió?**

El año pasado surgió una nueva enfermedad en China. Esta enfermedad es causada por un nuevo tipo de virus llamado Coronavirus. La enfermedad se conoce como enfermedad del coronavirus 2019 o COVID-19.

Esta enfermedad está afectando ahora a todos los países del mundo, incluidos todos los estados de los Estados Unidos. Los síntomas pueden ser de muy leves a muy graves. Algunas personas no tienen síntomas. El virus causa fiebre, fatiga, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y disminución del sentido del olfato o del gusto. Esos síntomas son muy similares a un mal resfriado. Los síntomas más serios pueden incluir dificultad para respirar, dolor en el pecho, vómitos intensos y diarrea. Los síntomas pueden aparecer de dos a 14 días después del contagio. Las personas con otros problemas de salud como enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades respiratorias y cáncer son más propensas a desarrollar complicaciones graves.

Actualmente no hay cura para esta enfermedad, sólo medicamentos para aliviar los síntomas.

En este momento, la mejor manera de prevenir la enfermedad es no estar en contacto con una persona que tiene el virus o está enferma.

**2. ¿Cómo se contagia la enfermedad?**

El virus se contagia principalmente a través de gotas de saliva o desechos de la nariz cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de una persona sana. También se puede contagiar por contacto personal, como saludar de mano y abrazarse. Esta es una enfermedad respiratoria, por lo que afecta la nariz, la garganta y los pulmones.

**3. ¿Cómo protegerse?**

Muchas personas pasan la enfermedad antes de que comiencen a sentirse mal o sin siquiera llegar a tener síntomas. Lo más seguro es

safest approach is to assume that the people you are around are carrying the disease.

Ways to avoid getting sick is to

- Avoid large gatherings of people.
- Wear a face mask in public areas. This could be cloth or a medical mask.
- Avoid close contact with people outside of your home. The recommendation is at least 6 feet or about 2 meters as a safe distance.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. While it seems like a very long time for washing your hands, make sure that they are completely covered with soap first and you rub all parts of your hands.
- If you can't wash your hands use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Throw away the used tissue.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Clean and disinfect surfaces you often touch on a daily basis.

Do not socialize with people who are not in your immediate household or living with you. This includes celebrating birthdays, holidays, weekends, or in the evenings after work. If you must interact with individuals outside your household, maintain at least 6 feet of distance, wear a mask, and do not enter their home or allow them into yours.

#### **4. How do you protect others?**

If you are feeling sick, stay home. Do not go to work, do not go out in public at all. Take care of yourself.

- Notify your employer. To protect the all the employees of your agricultural farm or operation, your employer may have a

asumir que todas las personas que están su alrededor pueden tener la enfermedad o el virus.

Las maneras de evitar enfermarse son:

1. Evite juntarse con muchas personas.
2. Use tapabocas en las áreas compartidas. El tapabocas puede ser un pañuelo o paliacate o un tapabocas de enfermera.
3. Evite el contacto cercano con personas fuera de su casa. La recomendación es de al menos 6 pies o unos 2 metros de separación de otras gentes como distancia segura.
4. Lávese las manos a menudo con agua y jabón por 20 segundos. Si bien parece mucho tiempo para lavarse las manos, asegúrese primero de que estén completamente cubiertas de jabón y de frotar todas las partes de las manos.
5. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60%.
6. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con la parte de adentro del codo o un pañuelo desechable. Tire el pañuelo usado.
7. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
8. Limpie y desinfecte las superficies que toca a diario.

No socialice con personas que no viven con usted. No vaya a fiestas y celebraciones de cumpleaños, días festivos, fines de semana o a reuniones por las noches después del trabajo. Si debe interactuar con personas fuera de su casa, mantenga al menos 2 metros de distancia, use un cubrebocas y no entre en la casa de ellas ni permita que entren en la suya.

#### **4. ¿Cómo proteger a los demás en caso de estar enfermo?**

Si se siente mal, quédese en casa. No vaya a trabajar, no salga en público. Cuídese.

1. Notifique a su patrón. Para proteger a todos los empleados de su lugar de trabajo, su patrón puede tener un lugar para que se

place to stay or requirements you must follow so you isolate yourself and you do not spread the disease.

- Keep yourself isolated from others, and make sure to disinfect shared areas if you must enter them (kitchen, bathroom).

Wear a mask and wash your hands frequently.

- If you are living with others, as much as possible, stay in a specific room and away from other people in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available. If you need to be around other people or animals in or outside of the home, wear a cloth face covering.
- Avoid sharing personal household items
- Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home.
- Wash these items thoroughly after using them with soap and water or put in the dishwasher.
- Clean and disinfect all “high-touch” surfaces everyday
- High-touch surfaces include phones, remote controls, counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, keyboards, tablets, and bedside tables.
- Clean and disinfect high-touch surfaces in your “sick room” and bathroom. Let someone else clean and disinfect surfaces in common areas, but not your bedroom and bathroom.
- You can use household cleaners and disinfectants. Clean the area or item with soap and water or another detergent if it is dirty. Then, use a household disinfectant.
- Be sure to follow the instructions on the label to ensure safe and effective use of the product. Many products recommend keeping the surface wet for several minutes to ensure germs are killed. Many also recommend precautions such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.

separe o le dará reglas que debe seguir para aislarse y no contagiar la enfermedad.

2. Manténgase aislado de los demás y asegúrese de desinfectar las áreas compartidas si debe entrar en ellas (cocina, baño). Use tapabocas y lávese las manos con frecuencia.
3. Si usted está viviendo con otros, tanto como sea posible, quédese en su cuarto y lejos de otras personas en su casa. Si es posible use un baño separado. Si necesita estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use un tapabocas de tela y mantenga su distancia.
4. Evite compartir artículos personales en la casa.
5. No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su casa.
6. Lave muy bien estos artículos después de usarlos con agua y jabón.
7. Limpie y desinfecte todas las superficies de uso frecuente todos los días
8. Las superficies frecuentes incluyen teléfonos, controles remotos, mesas de trabajo, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.
9. Limpie y desinfecte las superficies de uso frecuente en su cuarto y baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no en su dormitorio y baño.
10. Puede usar limpiadores y desinfectantes caseros. Limpie el área o el artículo con agua y jabón o detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante casero.
11. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del desinfectante. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para garantizar que los microbios se mueran. Muchos también recomiendan precauciones como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

**5. Employers may be taking extra precautions this year to protect all the employees and their businesses.**

This may include asking workers to limit trips to the store, or even asking you to not leave the farm or housing without special permission. To help limit the trips to the store some employers may be temporarily providing personal hygiene items such as soap and tooth paste as well as laundry detergent, drinks, snacks, and other foods. Because the disease causes fever, they may be requiring to take your temperature throughout the day.

They may be disinfecting your housing or transportation during the day.

All these measures are in an effort to prevent COVID-19 from infecting the workers. If you were exposed to the virus while you were off the farm, you can unknowingly bring the sickness back to other workers. Unlike a cold or flu, you can carry and spread the coronavirus to other people even if you never get sick yourself.

**6. An employer cannot forbid you from leaving the farm or hold you against your will.** They should also never demand to keep the original copy of your work visa or other documents that allow you to remain and work in the United States. Your employer may not deny you medical assistance.

**7. If you do go out in public to the grocery store or to transfer money back home, protect yourself by**

- Wear a face mask in public areas.
- Avoid close contact with people outside of your home. All regulatory agencies agree 6 feet or about 2 meters is a safe distance. This is hard especially on the weekends and after work. But it is very important to take these extreme measures to protect yourself and those you work with

**5. Los patrones pueden estar tomando precauciones adicionales este año para proteger a todos los empleados y a sus negocios.**

Esto puede incluir pedir a los trabajadores que limiten las idas a las tiendas, o incluso pedirles que no salgan de la propiedad o la vivienda sin permiso especial. Para ayudar a limitar los viajes a la tienda, algunos patrones pueden estar proporcionando temporalmente artículos de higiene personal, como jabón y pasta dental, así como detergente para ropa, bebidas, refrigerios y otros alimentos. Debido a que la enfermedad causa fiebre, es posible que requieran tomarle la temperatura durante el día.

Donde usted trabaja, pueden estar desinfectando su vivienda o los medios de transporte durante el día.

Todas estas medidas son un esfuerzo por evitar que el virus infecte a los trabajadores. Si alguien estuvo expuesto al virus mientras estaba fuera de su lugar de trabajo, sin saberlo puede traer la enfermedad y contagiar a otros trabajadores. A diferencia de un resfriado o gripe, se puede contagiar el coronavirus a otras personas, aun sin nunca enfermarse.

**6. El patrón no puede prohibirle el salir de la granja ni retenerlo contra su voluntad.** Tampoco le pueden retener la copia original de su visa de trabajo u otros documentos que le permiten permanecer y trabajar en los Estados Unidos. Su patrón tampoco puede negarle asistencia médica.

**7. Si usted sale en público a la tienda de comestibles o para transferir dinero de vuelta a casa,**

1. Use tapabocas en las áreas compartidas. El tapabocas puede ser un pañuelo o paliacate o un tapabocas de enfermera.
2. Evite el contacto cercano con personas fuera de su casa. La recomendación es de al menos 6 pies o unos 2 metros de separación de otras gentes como distancia segura. Esto es difícil especialmente los fines de semana y después del trabajo. Pero

<ul style="list-style-type: none"><li>• Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Keep in mind it takes about 20 seconds to sing the alphabet.</li><li>• If you can't wash your hands use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.</li><li>• Cover your mouth and nose with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Throw away the used tissue.</li><li>• Avoid touching your eyes, nose and mouth.<ul style="list-style-type: none"><li>• Clean and disinfect surfaces you often touch on a daily basis.</li></ul></li></ul>	<p>es muy importante tomar estas medidas extremas para protegerse a sí mismo y a aquellos con los que trabaja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Lávese las manos a menudo con agua y jabón por 20 segundos. Si bien parece mucho tiempo para lavarse las manos, asegúrese primero de que estén completamente cubiertas de jabón y de frotar todas las partes de las manos.</li><li>4. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60%.</li><li>5. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con la parte de adentro del codo o un pañuelo desechable. Tire el pañuelo usado.</li><li>6. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.</li><li>7. Limpie y desinfecte las superficies que toca a diario.</li></ol>
--	---