

## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de Coronavirus?

Llama a una de estas clínicas y explique sus síntomas. Ellos proveerán instrucciones e información *gratis y en español*.

**Finger Lakes Community Health**

(800) 724-0862

**Hudson River Health**

(844) 474-2273

**Oak Orchard**

(585) 589-5613

## ¿Tengo que pagar para ir a la clínica o hospital?

Las clínicas para migrantes **proveen servicios sin costo** si usted no tiene **aseguranza médica**.

En el estado de Nueva York, hay **programas que cubren costos médicos relacionados al Coronavirus**. Llame al **1 (800) 724-0862** para recibir asistencia para aplicar a estos programas.



### Este material fue producido por:

El Programa de Apoyo a los  
Trabajadores Agrícolas de la  
Universidad de Cornell.

**Teléfono:** (607) 254-5194

**Correo:** farmworkers@cornell.edu

**Sitio web (Español):** [trabajadores.cornell.edu](http://trabajadores.cornell.edu)

**Sitio web (English):** [farmworkers.cornell.edu](http://farmworkers.cornell.edu)



**Cornell Farmworker Program**

Programa de Apoyo a los Trabajadores  
Agrícolas de la Universidad de Cornell



## LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS Y EL CORONAVIRUS

### Este folleto explicará lo siguiente:

- Qué es el Coronavirus?
- Maneras de prevenirlo
- Información sobre clínicas gratis en el estado de Nueva York
- Preguntas comunes sobre el Coronavirus

*Este material fue producido por:  
El Programa de Apoyo a los Trabajadores  
Agrícolas de la Universidad de Cornell*

## ¿Qué es el Coronavirus?

Coronavirus, conocido como COVID-19, es un virus que causa síntomas parecidos a la gripe o flu. El virus se transmite a través de varias maneras, incluyendo:

- **A través del aire** cuando personas infectadas hablan, estornudan, o tosen.
- **Tocando superficies contaminadas** con el virus y tocándose la cara, boca u ojos.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Tos seca
- Dificultad al respirar
- Fiebre más de 100.4 °F
- Dolor de cabeza, garganta o pecho

## ¿Cómo se puede proteger?

1. **Minimice salir** a lugares donde estén muchas personas.
2. **Manténgase por lo menos 2 metros** alejado de otras personas en lugares públicos.
3. **No se toque la cara, boca, ojos o nariz** sin antes lavarse o desinfectarse sus manos.
4. Si sale de su hogar a comprar o a trabajar, **siempre:**
  - **Cúbrase la boca y la nariz** con una mascarilla.
  - **Quítese los zapatos y cámbiese su ropa** antes de entrar a su hogar.
  - **Lave y desinfecte sus manos** vigorosamente y frecuentemente durante el día.

## Como consigo mascarillas?

Si necesita mascarillas gratuitas, mande un mensaje de texto al **(607) 224-8821** con su nombre, teléfono, dirección, y el número de mascarillas que necesita. Alguien lo contactará.

## ¿Cómo puedo saber si tengo Coronavirus?

La **única** manera de saber si tiene Coronavirus es **a través de una prueba del Coronavirus**. Si tiene síntomas, llame a la clínica:

**Finger Lakes Community Health (800) 724-0862**

**Hudson River Health (844) 474-2273**

**Oak Orchard (585) 589-5613**

Explique sus síntomas y ellos le dirán si la prueba para el Coronavirus es necesaria.

## ¿Qué hago si yo tengo Coronavirus?

**Siga todas las indicaciones dadas por los doctores. Estas pueden incluir:**

- Limitar su contacto con personas lo más posible.
- Tratar de mantenerse en su hogar lo más posible.
- **No ir al trabajo** hasta que pase dos semanas y hayan pasado **por lo menos 3 días sin fiebre** mientras no esté tomando medicamento.
- Monitoree sus síntomas y siempre mantenga puesta una mascarilla cubriendo su boca y nariz.



## ¿Qué hago si alguien en mi hogar tiene Coronavirus?

Siga todas las indicaciones dadas por los doctores. Estas pueden incluir:

- Manténganse aislados de la persona infectada.
- Desinfecte todas las superficies que toque con desinfectantes o solución de 5 cucharadas de blanqueador o lejía mezcladas con 1 galón de agua.
- Monitoree los síntomas de la persona infectada.



## ¿Puedo ir a trabajar con síntomas?

**Si su temperatura es menor de 100.4°F:**

- Usted puede ir al trabajo tomando la precaución de siempre **cubrirse su cara** (boca, ojos, y nariz) con mascarilla.
- Mantenga por lo menos **2 metros de distancia** entre usted y otras personas.

**Si su temperatura es más de 100.4°F:**

- No vaya a trabajar.
- Llame a la clínica y explique sus síntomas.

## ¿Cuándo debo llamar al 911?

Llame al 911 o visite a la sala de emergencia si usted tiene estos síntomas.

- Fiebre más de 102°F.
- Grave dificultad al respirar.
- No puede comer o levantarse de su cama.
- Si sus labios están morados.