



COVID-19 Autoaislamiento los trabajadores extranjeros temporales

Coronavirus

El autoaislamiento significa que te quedas donde te han asignado y no debes hacer contacto con amigos, familiares o miembros de la comunidad. **TODOS los trabajadores extranjeros temporales son requeridos para autoaislado durante 14 días a su llegada a Canadá.**



Cómo autoaislar

- Quédese donde le asignaron durante 14 días.
- No salir de la propiedad.
- No use taxis o viajes compartidos
- No trabaje en la granja ni vaya a lugares públicos.



Evitar el contacto con otros

- Asegúrese de que las habitaciones compartidas tengan buen flujo de aire
- Trate de mantener una distancia de al menos 2 metros del agricultor y otros trabajadores.



Lávese las manos

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Séquese las manos con una toalla de papel.
- No comparta toallas con otros.
- Un desinfectante para manos a base de alcohol (al menos 60% alcohol) también se puede usar



Cúbrete cuando tenga tos y estornude

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda

- Tire los pañuelos usados en un contenedor de basura forrado y luego lávese las manos
- Tosa o estornude en la parte superior de la manga o el codo, **NO EN SU MANO**
- Lávese las manos después de vaciar (o tocar) la papelera
- Evita tocarte la cara



¿Cuales son los síntomas?

- Fiebre (más de 37.8 grados C / 100.4 grados F)
- Tos
- falta de aliento
- Estornudos, congestión nasal, voz ronca y dificultad para tragar.

Otros síntomas que también se deben informar al agricultor incluyen dolores musculares, fatiga, dolor de cabeza, dolor de garganta y secreción nasal.



¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

- **¡DÍGALE AL AGRICULTOR INMEDIATAMENTE!**
- **SI ESTO ES UNA AMENAZA DE VIDA LLAMADA DE EMERGENCIA AL 911**

Created April 2020