

# Cuidos ante el **COVID-19** en nuestro campo

## ¿Cómo cuidarnos y protegernos?

### USAR ROPA EXCLUSIVA PARA EL TRABAJO

*En lo posible, camisas y pantalones largos.*



#### Para:

- Cosechar.
- Segar.
- Fumigar.

### DIVIDIR LA JORNADA DE TRABAJO EN GRUPOS O TURNOS

*Manteniendo la distancia de 2 metros.*



#### Para:

- Prevenir contagios.
- Reducir el contacto.

### HIGIENE ADECUADA DE MANOS

*(Con agua y jabón,  
antes, durante y después del trabajo).*



#### Para:

- Prevenir el contagio de la enfermedad.
- Evitar contagio por otras enfermedades.

### SOLEA Y LUEGO LAVA LA ROPA DE TRABAJO

*(Hacer lo mas frecuentemente posible).*



#### Para:

- Prevenir el contagio de la enfermedad.
- Evitar contagio por otras enfermedades.



Cuidos ante el  
**COVID-19**  
en nuestro campo

El cuidado y la  
prevención de tu  
familia depende  
de tí.



**Utilizar** barbijo  
fuera del hogar.



**Saludar** desde  
lejos.



**Estornudar y toser**  
en el brazo.



**No tocarse** la  
cara, nariz, ni  
ojos.



## **DISTANCIAMIENTO FÍSICO**

Mantener comunicacion,  
siempre y cuando, se respete el  
**distanciamiento físico.**

©PROSUCO, 2020

COLLABORATIVE  
CROP RESEARCH  
PROGRAM

MCKNIGHT FOUNDATION

**“CONOZCAMOS AL VIRUS  
PARA ACTUAR SIN MIEDO”**



**PROSUCO**

Promoción de la Sustentabilidad  
y Conocimientos Compartidos



Cuidos ante el  
**COVID-19**  
en nuestro campo

Recomendaciones  
para una buena  
desinfección y limpieza

PARA  
DESINFECTAR  
LAS MANOS



**Jabón**  
(Casero para la ropa)



**Agua limpia**  
(1 litro)



PARA  
DESINFECTAR  
LA ROPA



**Alcohol**  
½ litro (500 mililitros)



**Agua limpia**  
(1 litro)



PARA  
DESINFECTAR  
EL HOGAR



**Cloro**  
4 cucharaditas (20 mililitros)



**Agua limpia**  
(1 litro)



**MODO DE USO:**  
CARGAR LA  
PREPARACIÓN EN  
UNA BOTELLA CON  
ATOMIZADOR.

PARA LAVAR LOS ALIMENTOS



**Recipiente**  
(Para lavar los alimentos)



**Agua limpia**  
(Lo necesario)



¿CÓMO REALIZARLO?

**Sumergir**  
en el agua  
preparada con  
lavandina durante 5  
a 10 minutos.

**Lavar**  
con agua limpia  
o potable.

**Enjuagar**  
con abundante  
agua, dejarlas secar  
y guardarlas en un  
lugar fresco y seco.

**Importante:** El uso de cloro requiere ambiente abierto y ventilados porque libera gases tóxicos. Usar gunates para su aplicación.

Fuente de recopilación: OMS/OPS - [www.iris.paho.org](http://www.iris.paho.org)

©PROSUCO, 2020

COLLABORATIVE  
CROP RESEARCH  
PROGRAM

MCKNIGHT FOUNDATION

“CONOZCAMOS AL VIRUS  
PARA ACTUAR SIN MIEDO”



**PROSUCO**

Promoción de la Sustentabilidad  
y Conocimientos Compartidos