



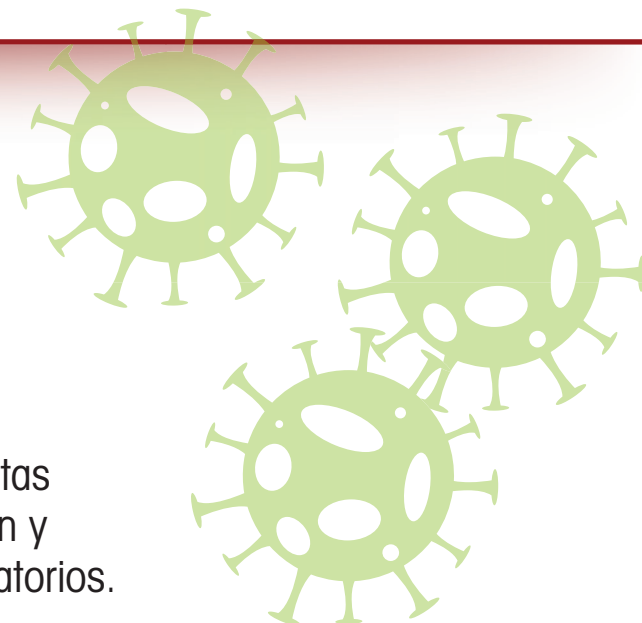
Como productores de café,  
cómo nos mantenemos  
sanos ante el COVID-19



# Coronavirus

## ¿Qué es?

Los coronavirus son un tipo de virus que surgen periódicamente en distintas áreas del mundo, causando enfermedades leves como el resfriado común y otras más graves como la bronquitis, neumonía y otros síndromes respiratorios.



## ¿Cuáles son los síntomas más comunes?



Fiebre



Tos seca



Agotamiento



Goteo nasal

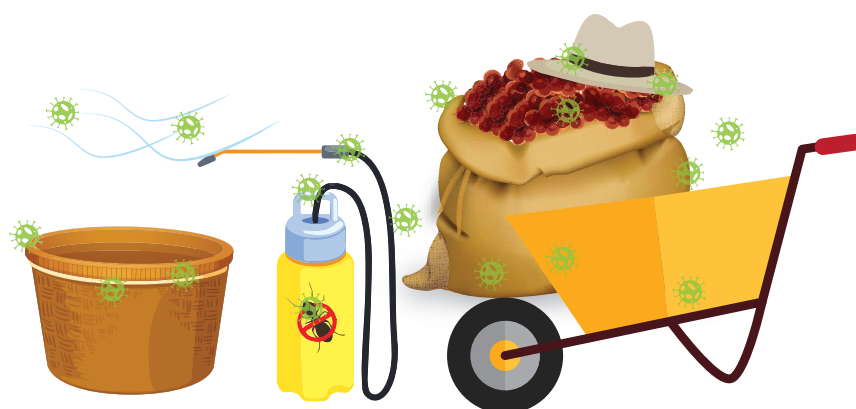
De persona a persona

## ¿Cómo se contagia?

Por exposición a superficies contaminadas



El virus se propaga de persona a persona, a través de la saliva o mucosidad que son expulsadas al toser, estornudar, escupir e inclusive al hablar. Por eso es importante respetar el distanciamiento social y el uso de mascarilla.



Sin embargo, también puedo contagiarme por exposición a superficies contaminadas, aun estando solo. Por esto es importante el lavado de manos y la desinfección constante de los instrumentos de trabajo.

## El COVID-19 también llega a las zonas cafetaleras

A pesar que la enfermedad ha afectado inicialmente las principales ciudades, también en un momento estará afectando las zonas productoras de café. El virus se transporta por distintos medios, personas enfermas, en los vehículos, herramientas, insumos, ropa, entre otros. Ya existen casos en el campo, no estamos exentos.

**Tarde o temprano llegará a mi comunidad, debo estar preparado.**



Con la colaboración de:





## Como productores de café, cómo nos mantenemos sanos ante el COVID-19

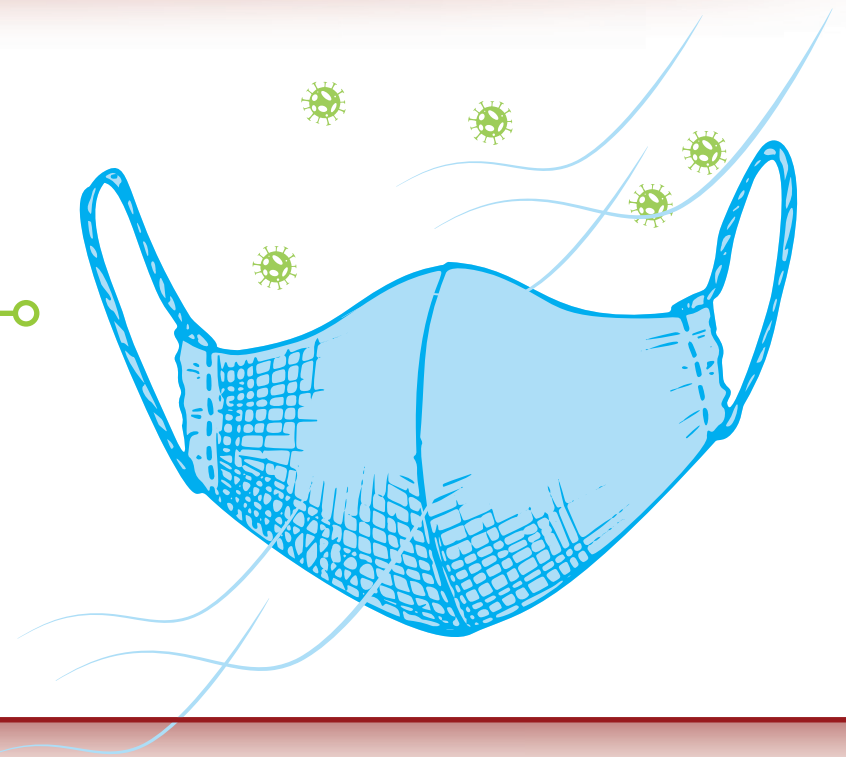


# La mascarilla

## ¿Para qué sirve?

La mascarilla no permite evitar exponernos y proteger a nuestro entorno de la contaminación.

También evita que nos llevemos las manos al rostro.



## ¿Cómo debo colocarme la mascarilla?

Antes de manipular la mascarilla, **lávate bien las manos**.

1. Toma la mascarilla **por los elásticos**, no por el centro.
2. Ajústala **sobre tu nariz y bajo tu barbilla**. De nada sirve si dejas tu nariz expuesta.
3. Asegúrate de que no quede **ningún espacio** entre tu cara y la mascarilla.



### Tomar en cuenta

- Evita tocar la mascarilla cuando la estés usando. Si por alguna razón necesitas hacerlo, lávate bien las manos antes y después de tocarla.
- Algunas mascarillas pueden reutilizarse, otras deben desecharse. Es importante conocer qué tipo de mascarilla se está usando.
- La mascarilla es de uso personal, no debe prestarse.
- El uso de la mascarilla debe complementarse con las demás medidas de prevención: lavado de manos, distanciamiento social y desinfección constante de los ambientes.

## El COVID-19 también llega a las zonas cafetaleras

A pesar que la enfermedad ha afectado inicialmente las principales ciudades, también en un momento estará afectando las zonas productoras de café. El virus se transporta por distintos medios, personas enfermas, en los vehículos, herramientas, insumos, ropa, entre otros. Ya existen casos en el campo, no estamos exentos.

### Tarde o temprano llegará a mi comunidad, debo estar preparado.



Con la colaboración de:







## Como productores de café, cómo nos mantenemos sanos ante el COVID-19



# Medidas de Prevención

## ¿Qué puedo hacer para prevenir el COVID-19?

### Tomar en cuenta

También es necesario crear un protocolo de limpieza tanto en casa como en el lugar de trabajo.



Lávate seguido las manos



Usa un sanitizante con base de alcohol



Limpia y desinfecta tus herramientas de trabajo



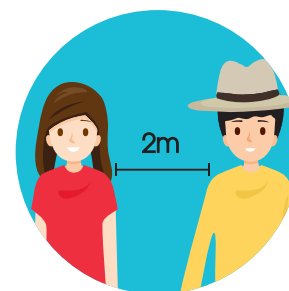
Al toser o estornudar hazlo en el interior del codo



Evita tocarte la cara



Usa mascarilla



Respeta el distanciamiento

## ¿Cuál es la forma correcta de lavarme las manos?

1. Humedece tus manos.
2. Aplica jabón.
3. Frota primero tus palmas una contra la otra.
4. Frota el dorso de la mano y entre los dedos. Repite con la otra mano.
5. Frota las puntas de los dedos en la palma contraria. Repite con la otra mano.
6. Lava bien los pulgares.
7. Frota el dorso bajo el meñique y las muñecas.
8. Enjuaga bien.
9. Sécate con una toalla de papel o tela.



### Tomar en cuenta

- Si usas toalla de tela, no debes compartirla con nadie más.
- Al usar alcohol en gel deberás frotar las manos de la misma forma hasta que se haya secado.

## El COVID-19 también llega a las zonas cafetaleras

A pesar que la enfermedad ha afectado inicialmente las principales ciudades, también en un momento estará afectando las zonas productoras de café. El virus se transporta por distintos medios, personas enfermas, en los vehículos, herramientas, insumos, ropa, entre otros. Ya existen casos en el campo, no estamos exentos.

## Tarde o temprano llegará a mi comunidad, debo estar preparado.



Con la colaboración de:





Como productores de café,  
cómo nos mantenemos  
sanos ante el COVID-19



# Factores de riesgo

## ¿Quiénes son más vulnerables al COVID-19?

Todos somos susceptibles, niños, jóvenes y adultos y adultos mayores, cualquiera puede agravarse, pero los más vulnerables son:



Personas mayores de 65 años



Mujeres embarazadas



Personas con sobrepeso



Personas con el sistema inmune debilitado\*

Además, personas con enfermedades crónicas, tales como:



Asma



Diabetes



Afecciones cardíacas



Enfermedad renal crónica



Enfermedad hepática

\*Muchas afecciones pueden causar que el sistema inmunitario se debilite, como el tratamiento contra el cáncer, fumar, un trasplante de órgano o médula espinal, las deficiencias inmunitarias, el control inadecuado del VIH o SIDA y el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario

## Por eso es importante seguir todas las medidas de prevención y proteger a nuestros seres queridos



Lávate seguido las manos



Usa un sanitizante con base de alcohol



Limpia y desinfecta tus herramientas de trabajo



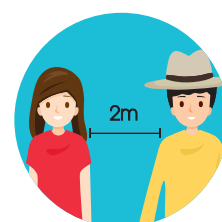
Al toser o estornudar hazlo en el interior del codo



Evita tocarte la cara



Usa mascarilla



Respecta el distanciamiento

## El COVID-19 también llega a las zonas cafetaleras

A pesar que la enfermedad ha afectado inicialmente las principales ciudades, también en un momento estará afectando las zonas productoras de café. El virus se transporta por distintos medios, personas enfermas, en los vehículos, herramientas, insumos, ropa, entre otros. Ya existen casos en el campo, no estamos exentos.

**Tarde o temprano llegará a mi comunidad, debo estar preparado.**



Con la colaboración de:







## Como productores de café, cómo nos mantenemos sanos ante el COVID-19

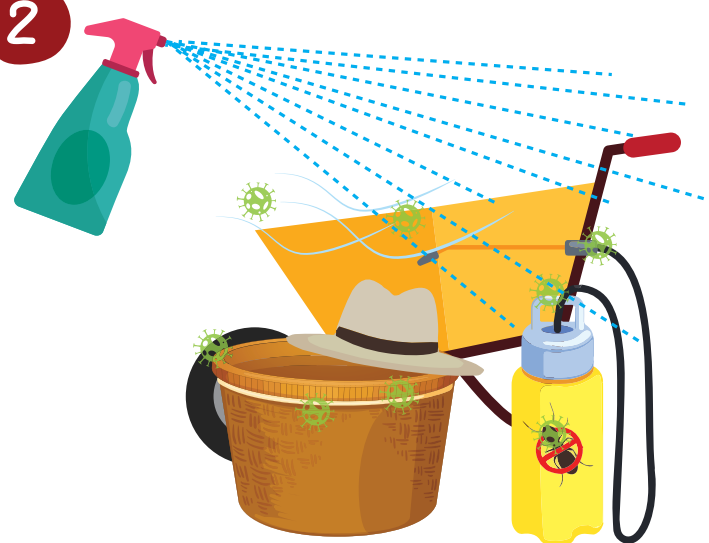
# Protocolos de prevención

## ¿Qué debo hacer?

1



2



1. Al regresar de trabajar o de la ciudad, quitarse la ropa y zapatos, dejarlos fuera de casa, desinfectar o lavar con agua y jabón. Preparar un área en la entrada y utensilios para el aseo y desinfección personal.

2. Las herramientas deben ser desinfectadas antes y después de su uso, no debemos compartirlas.

3. Al utilizar el transporte público: respetar la distancia, evitar contacto con superficies de alto contacto, no tocar la cara/boca/ojos, utilizar mascarilla, lavarse las manos al desbordar.

3



4



4. Definir un miembro de la familia que realice las diligencias. Joven y libre de enfermedades pre-existentes.

5. Únicamente salir de la casa o finca cuando sea indispensable.

6. En la medida de lo posible, evitemos el ingreso de personas ajenas a la casa o la finca.

5



6



## El COVID-19 también llega a las zonas cafetaleras

A pesar que la enfermedad ha afectado inicialmente las principales ciudades, también en un momento estará afectando las zonas productoras de café. El virus se transporta por distintos medios, personas enfermas, en los vehículos, herramientas, insumos, ropa, entre otros. Ya existen casos en el campo, no estamos exentos.

**Tarde o temprano llegará a mi comunidad, debo estar preparado.**



Como productores de café,  
cómo nos mantenemos  
sanos ante el COVID-19



# Plan de contingencia

¿Qué debo hacer si sospecho de un caso de COVID en mi familia o colaboradores?



Verificar la presencia de síntomas



Tomar las medidas de bioseguridad



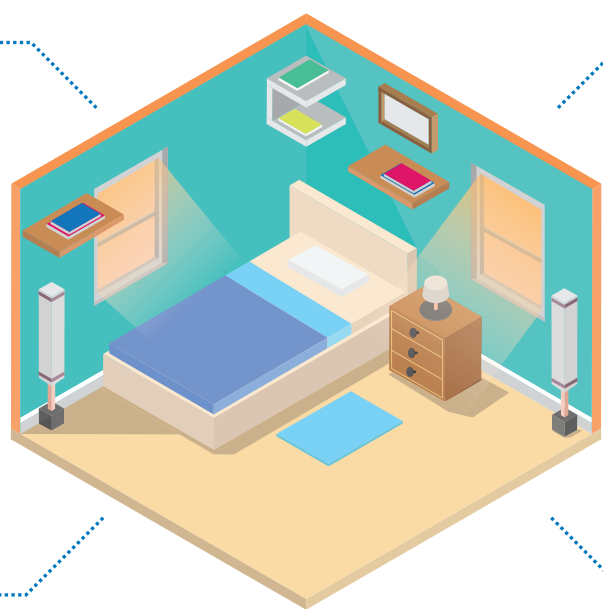
Notificar a las autoridades por medio de la línea de emergencia definida



No acudir al hospital o centro de salud a menos que se presenten síntomas graves



Desinfectar las áreas donde se mantiene el enfermo



Colocar al sospechoso en un lugar especial

- Separado de los demás
- Bien ventilado
- Proveer materiales de limpieza y desinfección
- Separar su ropa y desechos
- Utilizar mascarilla
- Intensificar el lavado de manos con jabón

El COVID-19 también llega a las zonas cafetaleras

A pesar que la enfermedad ha afectado inicialmente las principales ciudades, también en un momento estará afectando las zonas productoras de café. El virus se transporta por distintos medios, personas enfermas, en los vehículos, herramientas, insumos, ropa, entre otros. Ya existen casos en el campo, no estamos exentos.

Tarde o temprano llegará a mi comunidad, debo estar preparado.



Con la colaboración de:

