

Índice

¡Hola!

Este rotafolio ha sido construido sobre la base de las fichas de prevención de la COVID-19 para las actividades en la producción agrícola, elaboradas por la Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo (DSST) del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo y el proyecto "Algodón con Trabajo Decente", implementado por la Organización Internacional del Trabajo, en cooperación con el Gobierno de Brasil y la Agencia Brasileira de Cooperación - ABC.

Incluye un capítulo de prevención frente a la COVID-19, que explica qué es, cómo se transmite, quiénes conforman el grupo de riesgo y cómo prevenir el contagio. También, cuáles son los síntomas y algunas recomendaciones para el cuidado de pacientes en casa.

Las recomendaciones ofrecidas en este material pueden ser utilizadas para fomentar la prevención de la COVID-19 en el espacio de trabajo, por ejemplo, en la actividad agrícola y de manufactura.

Esperamos que este material te sea de utilidad como herramienta para las charlas presenciales que realices y nos ayudes a que más personas se conviertan en ¡Protectores de la Seguridad y Salud en el Trabajo!

Campaña "Los Protectores"
MTPE-OIT-Sunafil
Octubre 2021

Pag. 01	PARTE I : ¿Qué es la COVID-19?
Pag. 02	PARTE II: ¿Cómo se transmite?
Pag. 03	PARTE III: ¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente?
Pag. 04	PARTE IV: ¿Cómo prevenimos la COVID-19?
Pag. 06	PARTE V : ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la COVID-19?
Pag. 07	PARTE VI: Recomendaciones para el cuidado de pacientes con la COVID-19 en casa



Prevención de la COVID-19 en la producción agrícola



PARTE I: ¿Qué es la COVID-19?

Sugerencias para iniciar el diálogo:

Puede iniciar comentando que no solo las vacunas nos ayudarán a prevenir la COVID-19, sino también que todos los peruanos y peruanas nos convirtamos en PROTECTORES. Luego, comentar que para ello es importante reconocer frente a qué nos debemos proteger y consultar al grupo de participantes que respondan qué es la COVID-19. Seguidamente, puede preguntar qué han escuchado sobre esta enfermedad. Para incentivar la respuesta puede preguntar si saben cómo se transmite, lo cual dará pase a la siguiente lámina.

¿Qué es la COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por un virus que está afectando al Perú y a muchos otros países del mundo.



¿Qué es la COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por un virus que está afectando al Perú y a muchos otros países del mundo.



PARTE II: ¿Cómo se transmite?

Recordar que:

El contagio se da principalmente, de persona a persona, a través de pequeñas gotas de saliva que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

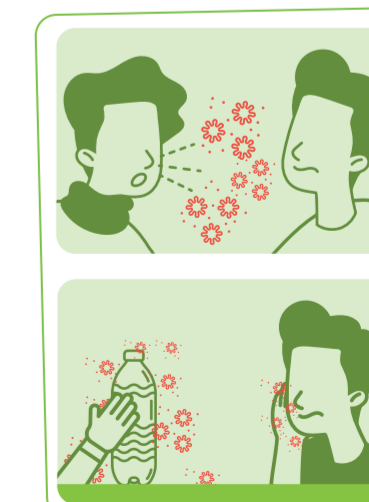
Estas gotitas se pueden quedar suspendidas en ambientes poco ventilados o depositarse sobre objetos y superficies, por lo que una persona sana se puede contagiar si se toca los ojos, la nariz o la boca luego de haber tocado estas superficies contaminadas.

Sugerencias para la reflexión:

De acuerdo a lo señalado, puede solicitar al grupo de participantes que respondan en qué momentos del día a día o situaciones podrían estar en riesgo de contagiarse y por qué.

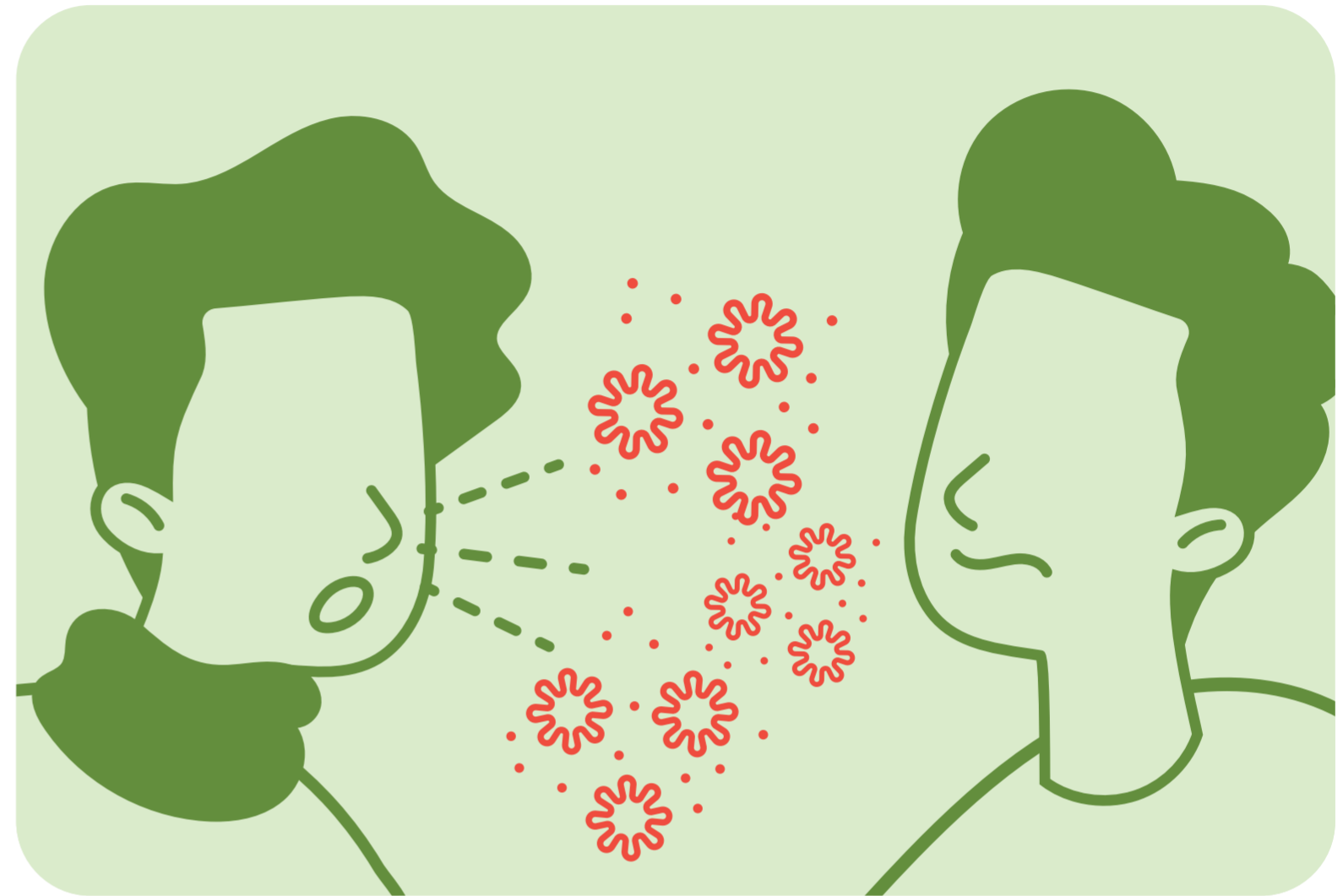
¿Cómo se transmite?

A través de gotitas de saliva



¿Cómo se transmite?

A través de gotitas de saliva



PARTE III: ¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente?

Sugerencias para iniciar diálogo:

Puede solicitar al grupo de participantes que respondan si han escuchado sobre quiénes son las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente por la COVID-19.

Recordar que:

Algunas personas poseen características o condiciones de salud preexistentes que las ponen en mayor riesgo de desarrollar complicaciones y enfermarse gravemente a causa de la COVID-19.

A estas personas se les denomina "Grupo de riesgo".

Una persona pertenece al grupo de riesgo si posee uno o varios de los siguientes factores:

- Hipertensión arterial refractaria
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Obesidad tipo 3 (IMC \geq 40)
- Enfermedad pulmonar crónica
- Cáncer
- Enfermedades o tratamientos inmunosupresores
- Adultos mayores de 65 años



Grupo de riesgo



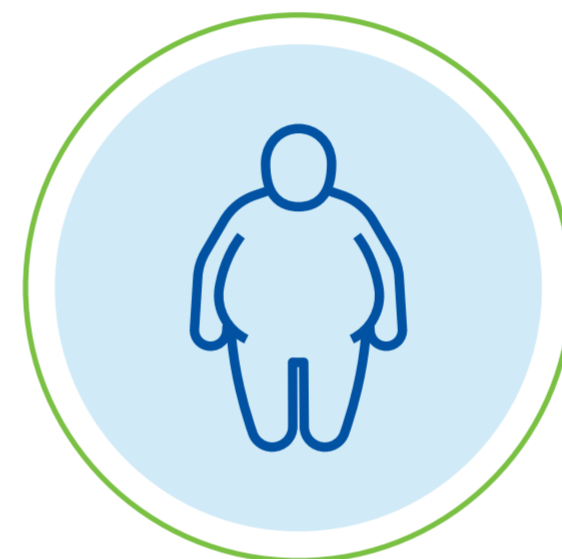
Hipertensión arterial



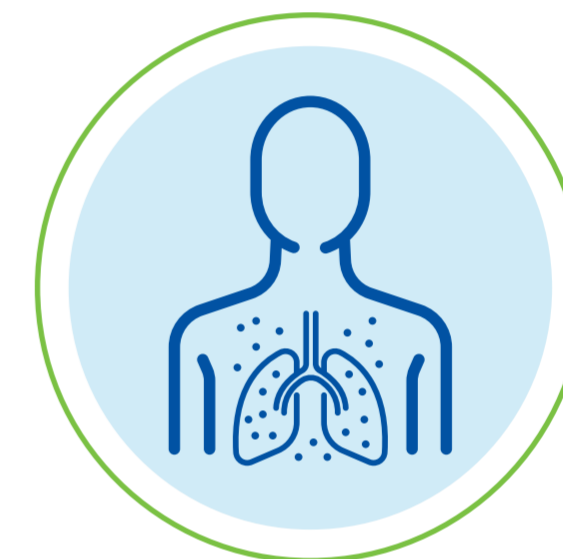
Diabetes



Enfermedades cardiovasculares



Obesidad mórbida o tipo III



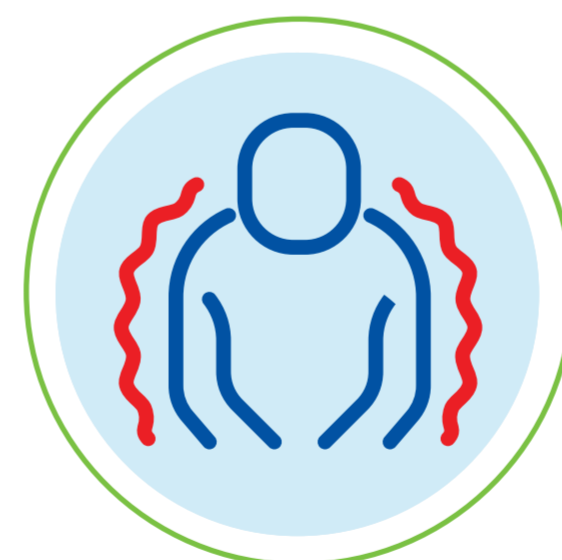
Enfermedades respiratorias crónicas



Insuficiencia renal crónica



Cáncer



Enfermedades o tratamientos inmunosupresores



Adultos mayores de 65 años



PARTE IV: ¿Cómo prevenimos la COVID-19?

Sugerencias para iniciar el diálogo:

Puede solicitar al grupo de participantes que respondan sobre qué medidas conocen para prevenir el contagio de la COVID-19.

Recordar que prevenimos la COVID-19 siguiendo estas recomendaciones:

1. Usar DOBLE mascarilla
 - Que cubra por completo la nariz, la boca y la barbilla.
 - Debe estar limpia, bien ajustada y no se comparte con nadie.
 - Si es de tela, debe tener 3 capas de protección.
2. Mantener 2 METROS o 4 PASOS de distancia física
 - Al saludar.
 - Durante la hora de trabajo, descanso o comida.
 - En el transporte público y privado.
3. Lavar las manos frecuentemente
 - Con agua a chorro y jabón durante al menos 20 segundos, frotar bien cada parte de las manos, incluyendo entre los dedos, las uñas y muñecas.
 - Al iniciar la jornada, antes de consumir alimentos y cada vez que se toquen objetos o herramientas de uso común.

¿Cómo prevenimos la COVID-19?



Usando doble mascarilla

Manteniendo 2 METROS o 4 PASOS de distancia física



Lavándonos las manos frecuentemente



¿Cómo prevenimos la COVID-19?



Usando doble mascarilla

**Manteniendo 2 METROS o
4 PASOS de distancia física**



**Lavándonos las manos
frecuentemente**



PARTE IV: ¿Cómo prevenimos la COVID-19?

Recordar que prevenimos la COVID-19 siguiendo estas recomendaciones:

4. Evitar reuniones y aglomeraciones

- Ya sean familiares, con amigos y los lugares con mucha gente.

5. Vacunarse

- La vacuna es gratuita, de acuerdo al cronograma de vacunación del Ministerio de Salud.
- Disminuye el riesgo de enfermarse gravemente por el virus.
- Es necesaria, se haya o no tenido la enfermedad. Consultar por indicaciones en la posta más cercana.
- Todas las vacunas son seguras y cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Es importante recibir las dos dosis de vacunación para recibir la máxima protección.

Para complementar

- Durante el trabajo, no compartir vasos, tazas, utensilios, equipos de protección, ni otros objetos personales.
- Mantener los ambientes y herramientas de trabajo bien ventilados, limpios y ordenados.
- Evitar en todo momento tocarse los ojos, nariz y boca.
- Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el antebrazo o papel desechable y lavarse las manos.
- Usar protector facial en espacios concurridos y en el transporte público.
- Salir de casa solo cuando sea indispensable.
- Procurar desplazarse de manera individual, caminando o en bicicleta, y llevar alcohol para desinfectar las manos.
- Al regresar a casa, antes de acercarte a la familia, lavarse las manos y las partes que han estado expuestas (cara, cuello, brazos, entre otros).

¿Cómo prevenimos la COVID-19?

- Evitando reuniones o aglomeraciones
- Pongo el hombro por el Perú
YO ME VACUNO
- Siguiendo el plan de vacunación del Gobierno

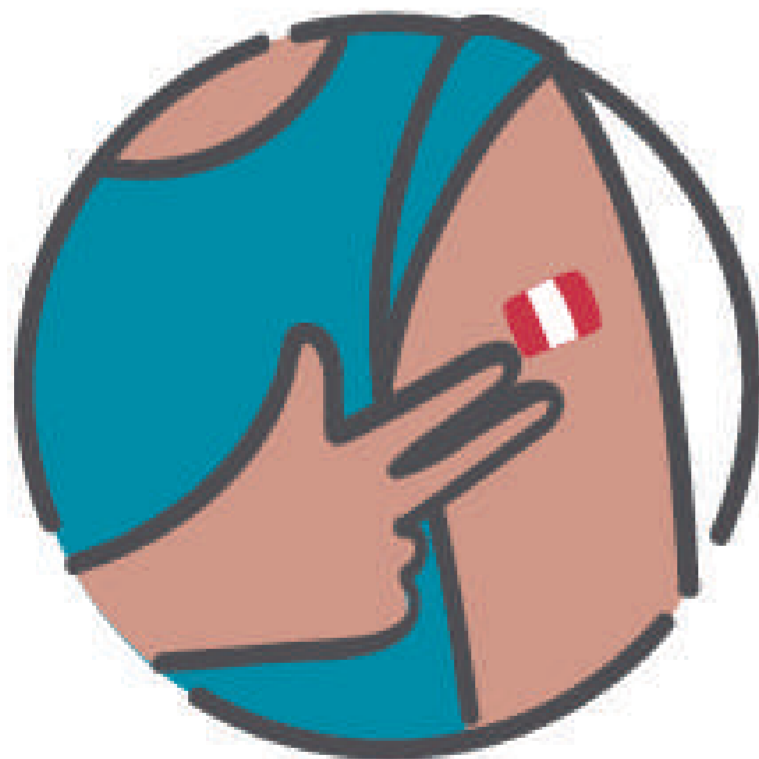
CONSULTA EL PADRÓN DE VACUNACIÓN EN: <https://consultas.pongoelhombro.gob.pe/>



¿Cómo prevenimos la COVID-19?



**Evitando reuniones
o aglomeraciones**



**Pongo
el hombro
por el Perú**

YO ME VACUNO

**Siguiendo el
plan de vacunación
del Gobierno**

CONSULTA EL PADRÓN DE VACUNACIÓN EN:

<https://consultas.pongoelhombro.gob.pe/>



PARTE V: ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la COVID-19?

Sugerencias para iniciar el diálogo:

Puede solicitar al grupo de participantes que mencionen qué síntomas de la COVID-19 conocen e irlos identificando en la gráfica.

Recordar que:

Los síntomas pueden variar de acuerdo a cada organismo. Desde muy leves hasta graves, especialmente si la persona corresponde al Grupo de riesgo. Además, no todas las personas contagiadas presentan síntomas, a estas se les denomina personas asintomáticas.

Enfatizar que:

La automedicación puede empeorar la enfermedad o, en general, ser dañina para la salud. Se debe seguir las recomendaciones del médico, quien determinará por cuánto tiempo se debe hacer aislamiento obligatorio. Y si durante el aislamiento se presenta signos de alarma o los síntomas se vuelven más intensos, se debe acudir inmediatamente al centro de salud autorizado más cercano.



Síntomas de sospecha o confirmación de la COVID-19



NO AUTOMEDICARSE

SIGNOS DE ALARMA



Dificultad respiratoria y/o agitación



Fiebre persistente o mayor a 38°C



Dolor/opresión en el pecho



Labios y tez azulada



Dolor muscular generalizado



Tos seca



Dolor de garganta



Congestión nasal



Pérdida de olfato



Pérdida del gusto



Dolor de cabeza



Diarrea y/o vómitos

SI PRESENTAS SIGNOS DE ALARMA O TUS SÍNTOMAS EMPIEZAN A TORNARSE MÁS INTENSOS ACUDE INMEDIATAMENTE AL CENTRO DE SALUD AUTORIZADO MÁS CERCANO.



PARTE VI: Recomendaciones para el cuidado del paciente con la COVID-19 en casa

Sugerencias para iniciar diálogo:

Puede solicitar al grupo de participantes que mencionen qué cuidados seguirían en casa para atender a los pacientes y prevenir que alguien más se contagie.

Recordar que se debe:

- *Asignar a una única persona con buena salud para cuidar al paciente y seguir las indicaciones del médico.*
- *Controlar el nivel de oxígeno en la sangre con un pulsioxímetro.*
En la costa y selva, menos de 95% es un signo de alarma para acudir al establecimiento de salud más cercano.
En la sierra, es menos de 90%.

Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa

Asignar a una única persona con buena salud



Controlar el nivel de oxígeno



Recomendaciones **para cuidados de pacientes con la** **COVID-19 en casa**

Asignar a una única persona
con buena salud



Controlar el nivel de oxígeno



PARTE VI: Recomendaciones para el cuidado del paciente con la COVID-19 en casa

Recordar que se debe:

- *Asignar una habitación o espacio individual ventilado: si no existen las condiciones adecuadas en el domicilio para el aislamiento y tienen un familiar con factor de riesgo, acudir a los Centros de Aislamiento Temporal y Seguimiento (CATS).*
- *Durante el día, usar siempre mascarilla y desecharla por la noche.*

Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa

Asignar una habitación o espacio individual ventilado

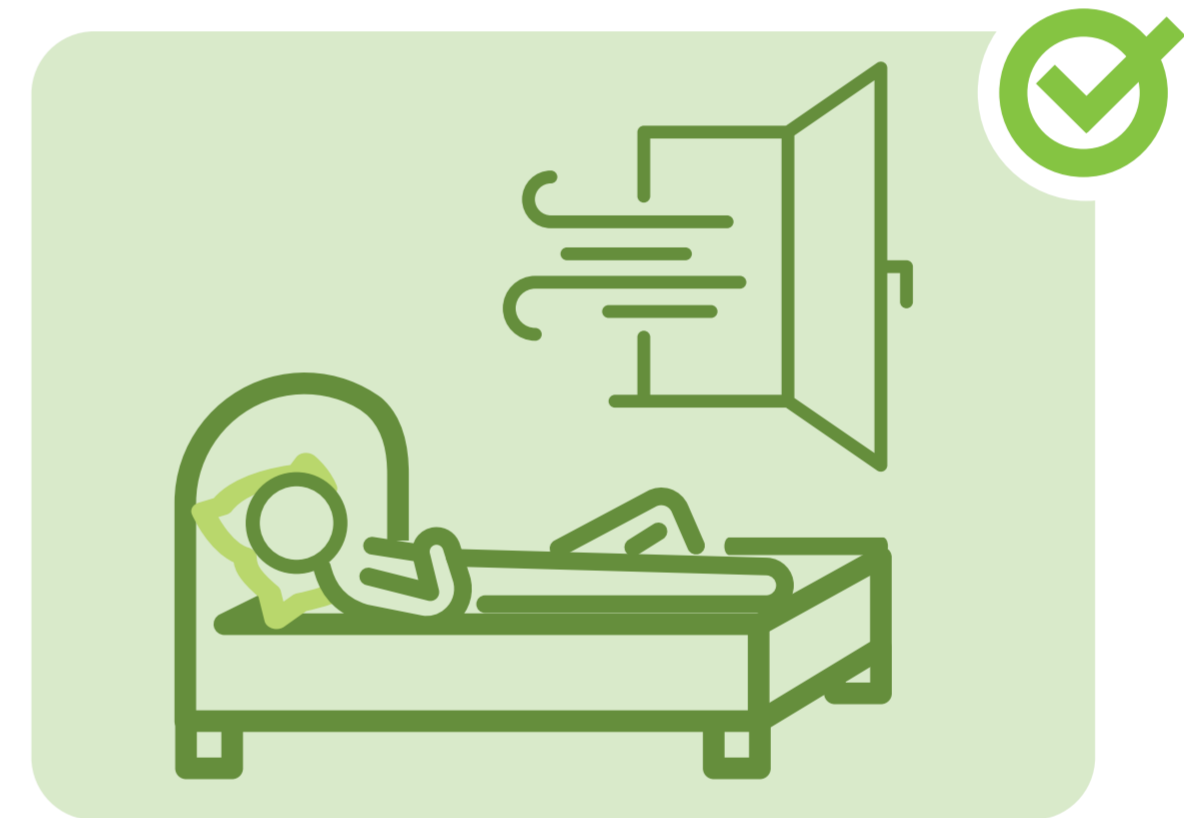


Durante el día, usar siempre mascarilla

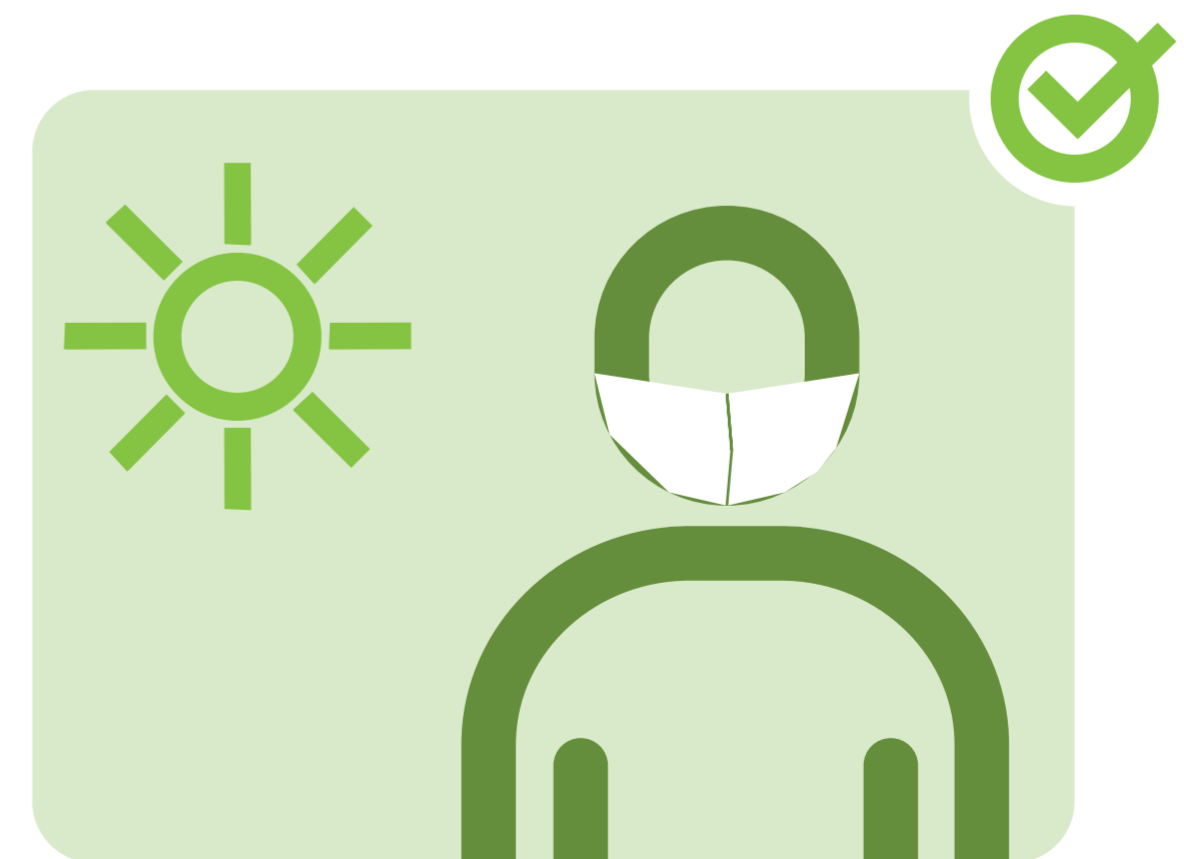


Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa

**Asignar una habitación o
espacio individual ventilado**



**Durante el día,
usar siempre mascarilla**



PARTE VI: Recomendaciones para el cuidado del paciente con la COVID-19 en casa

Recordar que se debe:

- *Los utensilios deben ser de uso personal y lavarse cuidadosamente.*
- *Desinfectar con cuidado las superficies y espacios todos los días y luego de usarlos.*

Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa

Los utensilios deben ser de uso personal



Desinfectar con cuidado las superficies y espacios



Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa

Los utensilios deben ser de
uso personal



Desinfectar con cuidado
las superficies y espacios



PARTE VI: Recomendaciones para el cuidado del paciente con la COVID-19 en casa

Recordar que se debe:

- *Eliminar los desechos, como mascarillas, pañuelos, etc. en una bolsa diferente.*
- *Evitar contacto con animales.*

Sugerencias para la reflexión:

Para dar fin a la charla, reflexionar que todas y todos nos podemos convertir en PROTECTORES de la seguridad y salud en el trabajo si ayudamos a prevenir los contagios de la COVID-19 en nuestros lugares y espacios de trabajo. En esta línea, puede animar al grupo de participantes a que mencionen cuáles serán las medidas que se comprometerán a cumplir y a promover en su espacio de trabajo.

Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa.

Eliminar los desechos en una bolsa diferente



Evitar contacto con animales



Recomendaciones para cuidados de pacientes con la COVID-19 en casa.

Eliminar los desechos
en una bolsa diferente



Evitar contacto con animales

