



Cosecha de caña con eficiencia y condiciones de trabajo seguras en tiempos de COVID-19

*Guía de Autoformación y Evaluación en Campo (GAEC)
para cortadores y otros jornaleros agrícolas*



Esta GUÍA me pertenece, y es algo muy importante para mí.

Si por alguna razón se extravía y llega a tus manos por favor házmela llegar a mi lugar de trabajo

Mi nombre es: _____



COMPETENCIAS CONDUCTUALES

- 1 Promover la salud integral.
- 2 Evitar ser contagiado o contagiar de COVID-19.
- 3 Colaborar con el equipo de trabajo.
- 4 Contribuir al bienestar y compromiso social.



COMPETENCIAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS

- 1 Preparar herramientas para el corte.
- 2 Cosechar la caña.
- 3 Trabajar con calidad y seguridad.

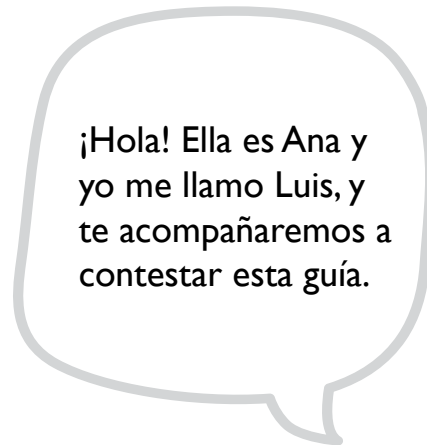
INTRODUCCIÓN

El trabajo es una actividad muy importante en nuestra vida, nos permite crecer como personas y tener un ingreso para nuestros gastos diarios, sin embargo: la vida, la salud y nuestra seguridad deben de estar primero en nuestra mente.

Esta guía quiere ayudarte tanto a evitar que te contagies de COVID-19 (SARS-COV2) o que lo transmitas sin saberlo a otras personas, así como a promover que te mantengas en buen estado de salud en general.

La guía tiene dos partes: la primera con preguntas y ejercicios, la segunda con las respuestas, de modo que tú mismo/a, puedas dirigir tu aprendizaje y evaluar qué tanto sabes de los temas y qué necesitas revisar con más cuidado o buscar más información.

¡Esperemos que te sea de utilidad!



 **MI SALUD ES PRIMERO**

¿Qué tan importante es para ti estar bien de salud?

Marca con una  la opción que desees:

Muy importante _____ Importante _____ Poco importante _____

Marca con un círculo las razones del porqué hay que estar sano:



Para aguantar más cuando se bebe



La familia





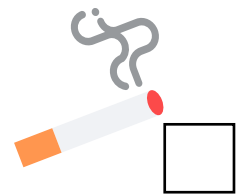
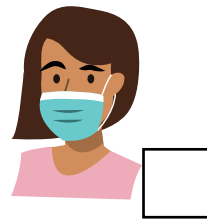
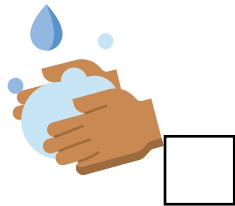
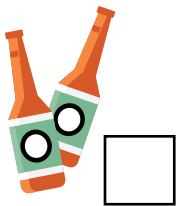
Por el trabajo



Para sentirse bien

¿Cuáles son las acciones cotidianas que pueden dañar o perjudicar tu salud?

Marca con una  si la imagen refleja una actividad a favor de tu salud y con una  lo que pueda afectar. (Plátalo con tus compañeros).





¿CÓMO EVITO SER CONTAGIADO O CONTAGIAR DE COVID-19?



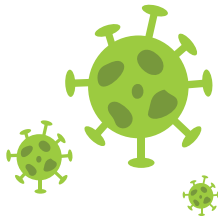
Como sabes, en nuestro país al igual que en todo el mundo, está circulando un virus peligroso llamado **SARS-COV2** que provoca la enfermedad **COVID-19**. La siguiente parte de la guía te ayudará a disminuir la posibilidad de que te contagies.

¿Qué es COVID-19?

Es una infección respiratoria muy fuerte, causada por el coronavirus SARS-COV2, que provoca la enfermedad denominada COVID-19.

¿A quién le puede dar COVID-19?

Une con una línea al virus a quien le puede dar COVID-19.



Recuerda que si te contagias no podrás, ni te dejarán, ir a trabajar hasta que se compruebe que ya no puedes transmitir la enfermedad.

Una persona con COVID-19 puede contagiar a muchos en un solo día, por lo que si lo contraes debes de aislarte de las otras personas.



Hay personas que a pesar de estar contagiadas no presentan los síntomas (asintomáticos), pero sí nos pueden transmitir el virus, por eso es muy importante mantener la sana distancias y las medidas de precaución.

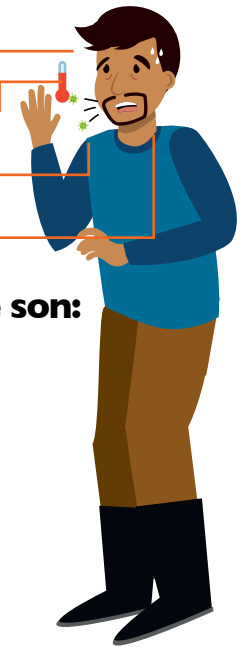
¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Dolor de cabeza severo

Fiebre (mayor a 37.5°)

Tos Seca

Cansancio y malestar general



Otros síntomas que pueden presentarse son:

- Diarrea
- Dolor de garganta
- Escurrimiento nasal
- Pérdida de olfato y gusto
- Dificultad para respirar

Si tienes cualquiera de estos síntomas, avisa de inmediato a los brigadistas de tu grupo o al cabo. Si también sientes que te falta el aire ¡no esperes, pide ayuda de inmediato!

¿Quiénes son la población en condición de riesgo?

- Personas mayores a los 60 años.
- Personas que padecen enfermedades inmunodepresoras crónicas, cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas.
- Personas con obesidad y sobrepeso.
- Mujeres embarazadas.



Estas personas deben de tener mucha más precaución que la población en general y por lo tanto evitar cualquier actividad de riesgo y procurar quedarse en su casa.

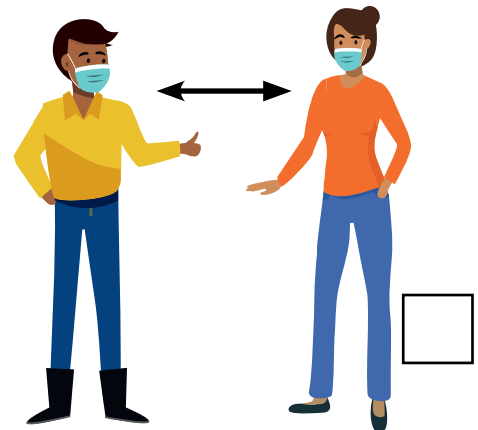
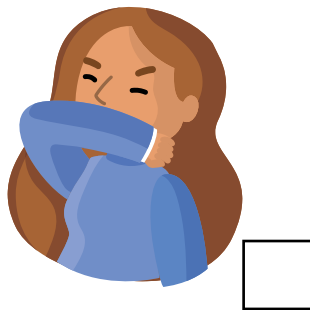
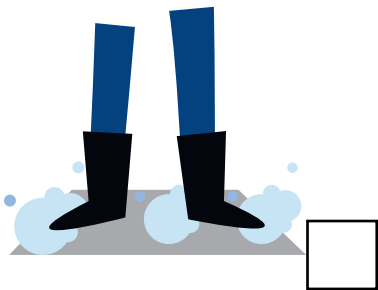
¿Cómo se puede transmitir el virus SARS-COV2?

Pon una ✓ en las formas en la se transmite y una ✗ en lo que no transmita.

- ___ Se transmite por las gotitas de saliva que salen cuando hablamos.
- ___ Al mirar a las personas al menos con un metro y medio de distancia.
- ___ Al tocar algo donde cayeron gotitas de saliva de alguien contaminado y después nos llevamos las manos a la boca o la cara.
- ___ Por estar cerca de alguien que tiene o pueda tener COVID-19.
- ___ Si me pongo ropa o uso herramientas de alguien que esté enfermo de COVID-19.
- ___ Al pisar un lugar donde cayeron gotitas de saliva y luego me meto a mi casa sin limpiar mis zapatos.

¿Cómo se puede evitar contagiarse o contagiar de COVID-19?

Marca en una ✓ lo que ayuda a evitar que te contagies y con una ✗ lo que no.



Al salir del albergue para ir a un lugar distinto a trabajar, debes de hacer lo siguiente: Pon una ✓ a lo que debes de hacer.

- ___ Ponerse cubrebocas.
- ___ Llevar careta (si tienes).
- ___ Si puedes, llevar guantes de hule.
- ___ No entrar a lugares con mucha gente.
- ___ Salir del albergue lo menos posible (principalmente solo para ir a trabajar).
- ___ No tocarte la cara o la boca.
- ___ Evitar comer en la calle.
- ___ No tener contacto físico con nadie.
- ___ Tratar de no tocar barandales, manijas u otros objetos.
- ___ Mantenerse a 1.5 m de distancia de las otras personas.
- ___ Evitar platicar de cerca con otras personas.
- ___ Llevar una botellita de gel antibacterial y usarlo si tocas dinero u otro objeto.
- ___ Tratar de no caminar por donde haya mucha gente.



Recuerda que nadie que no viva en el albergue debe de entrar a él, ya que puede estar enfermo/a y contagiarte a ti y a tus compañeros.

Al entrar al albergue debes de hacer las siguientes cosas para evitar contagiarte:

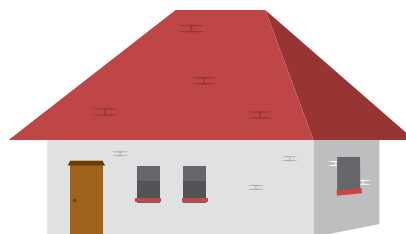
Une con una línea a la casita lo que es adecuado hacer al entrar al albergue.

Ingresar por la puerta señalada como entrada.

Aplicarme gel desinfectante en las manos.

Cambiarme de ropa.

Saludar de mano a todos.



Usar el tapete desinfectante

Quitarme el cubre bocas hasta que estén limpias las manos.

Correr rápido a mi cuarto.




Darle un buen abrazo a un compañero/a.

Lavarme las manos con jabón por 30 segundos.



¿CÓMO EVITO SER CONTAGIADO/A O CONTAGIAR DE COVID-19?

Puedes usar el siguiente equipo de protección contra COVID-19:

Material	Características	Función	Duración y cuidados
Cubrebocas 	Estándar de tela: triple capa. Lavable y reutilizable. Bolsa de plástico para guardar.	Proteger contra la transmisión de la enfermedad, en casos de asintomáticos.	Debe de ser lavado constantemente y pierde efectividad al aflojarse la tela.
Gafas protectoras 	Lentes plásticos	Evitar que el virus entre por los ojos. Evitar lesiones de los ojos al cortar	Debe de desinfectarse continuamente.
Caretas de protección facial 	Visera con pantalla transparente de PET.	Evitar contacto con las gotitas de saliva que salen al toser, estornudar o hablar. Es un escudo facial.	Deben de desinfectarse continuamente.





En cada albergue y grupo de corte se organizará una brigada de salud, con dos o más cortadores. ¡Tú puedes ser uno de ellos/as!

Las y los compañeros de la brigada de salud ayudarán a que todos en el albergue respeten los acuerdos para evitar contagios de COVID-19, también observarán que no falte material de limpieza y que todos tengan el equipo de protección contra el virus. Serán un contacto entre los cabos, los supervisores y los demás cortadores. Si te sintieras mal, puedes pedirle a los compañeros de la brigada que contacten al cabo y/o supervisor y pidan ayuda médica.



Uso de cubrebocas.

¿Cómo debes de usar el cubrebocas?

Coloca una  a lo que sea adecuado y una  a lo que no.

- ___ Lavarme las manos antes de tomar el cubrebocas.
- ___ Colocármelo sin tocar con las manos la parte que está en contacto con mi cara: boca, ojos y nariz.
- ___ Para quitármelo evitar tocar la cara, boca, ojos y nariz con las manos.
- ___ Inmediatamente después de quitármelo debo limpiarlo o desecharlo en la basura o el lugar destinado para ello.
- ___ Cuando lo traigo puesto, si me da calor, lo puedo mojar.
- ___ Lavarme las manos después de retirármelo.
- ___ No jugar con el cubrebocas.
- ___ Si un compañero no trae cubrebocas le puedo prestar el mío.
- ___ Guardarlo limpio en bolsa plástica con mi nombre y dejarlo en un lugar limpio y fresco.
- ___ En caso de desgaste o que se rompa debo cambiarlo.



¡IMPORTANTE!

Cuando uses el cubrebocas debes de tapar tu nariz y boca.

Para ponerte el cubrebocas tómalolo de los resortes y ponlos detrás de tus oídos.

¡Cuida tu cubrebocas!

Lava tu cubrebocas todos los días y siempre ten uno de repuesto. Si se moja o ensucia con tierra, polvo o ceniza deja de ser efectivo y ya no te protege.



Antes de que comiences a cortar, guarda tu cubrebocas en una bolsa resellable de plástico. Para volvértelo a poner, primero lava tus manos o aplícate gel y tómalolo de los resortes. Úsalo en el transporte de ida y de vuelta al albergue.

¡NUNCA TIRES TU CUBREBOCAS EN LA CALLE, EN EL CAÑAL O FUERA DEL BOTE!

Es muy importante que cuando ya no uses tu cubrebocas lo tires en los botes o bolsas de basura especialmente dispuestos.

Durante tu estancia en el albergue/ casa

Por COVID-19, hoy más que antes, debes de hacer una serie de cosas para ayudar a que nadie se contagie en tu casa o en el albergue.

Une con una línea a la foto del médico las cosas que debes de hacer para evitar contagiarte.

- No meter a nadie ajeno al albergue.
- Depositar la basura en los botes.
- No lavar mi ropa.
- Ayudar a limpiar las áreas comunes.
- Evitar salir del albergue.
- Si salgo del albergue usar cubrebocas.
- No bañarme.



- Al regresar a la casa o albergue limpiar los zapatos de lodo y después desinfectarlos.
- Dejar que me tomen la temperatura antes de subir a la camioneta.
- Lavarme las manos con agua y jabón por 30 segundos al regresar al albergue.



Puede ser que el cabo o el jefe de grupo te pida que seas brigadista de salud. Colabora con él, es una buena forma de ayudar a evitar que te contagies o se contagien tus compañeros.

El albergue es tu casa temporal por lo que debes de intentar ensuciar lo menos posible y cuidar las instalaciones. Deposita la basura en su lugar y cuida no desbordar los botes.

Para limpiar los pisos y parte de los muebles que usas recuerda usar agua con cloro (4 cucharaditas de cloro por litro de agua).



Al subir al transporte que te llevará a cortar.

- Usa el cubrebocas durante el viaje y procura no entrar en contacto con tus compañeros/as.
- Te tomarán la temperatura con el termómetro de infrarrojos (colabora para que sea rápido).
- Te pondrán gel desinfectante en las manos.
- Desinfectarán tus zapatos.
- Lleva una bolsita de plástico resellable para que al comenzar a trabajar guardes el cubrebocas y no se ensucie.
- Lleva tu garrafa llena de agua, tu gorra y el equipo de seguridad que te dieron.
- Mete tu machete en una funda, nunca pegado a tu cuerpo, para evitar cortarte si hay un movimiento brusco.
- Nunca debes de escupir en el transporte.

Los termómetros infrarrojos están hechos para no dañar la cabeza, ni ninguna parte de nuestro cuerpo. Se inventaron en la NASA en 1984 y desde entonces no se conoce ningún caso de afectación a la salud.

¡Son seguros!



La sana distancia es mantenerse al menos 1.5 metros de distancia de otras personas (dos pasos largos).

Al comer en el campo.

- Procura sana distancia entre la gente.
- No debes juntarte con los choferes, loncheros o cualquier gente externa al grupo de cortadores.
- No prestes tus utensilios a otras personas.
- Nunca te sientes en botes de agroquímicos.
- Tira tu basura en los recipientes (bolsas, botes, etc) para la basura.
- Procura lavar tus manos con agua y jabón antes de comer.

Al regresar al albergue

Ordena las actividades que debes de hacer al llegar al albergue.

Escribe en la línea el número de corresponda.

_____ Limpiarme los zapatos del lodo.

_____ Lavar mi ropa.

_____ Pasar por el tapete desinfectante
de zapatos.

_____ Lavarme las manos con agua y jabón.

_____ Respetar la puerta de entrada.

_____ Procurar tomar un baño.



Es muy importante evitar que alguien del albergue/casa se enferme de COVID-19. Si se comprueba que alguien se contagió, muy probablemente todo el grupo no podrá salir del albergue hasta que se hagan las pruebas y se identifique quienes están o no contagiados/as.



**Siguiendo las
medidas de salud y
tomando las
precauciones es
menos probable que
nos contagiemos.**

**¡Con el trabajo de
todos tendremos
una muy buena zafra
y sin contagios!**





SECCIÓN DE RESPUESTAS

En la siguiente sección están los ejercicios que efectuaste, pero ya con las respuestas para que puedas comparar tus respuestas y valorar tu aprendizaje y conocimientos.

Fuentes de consulta:

1. DOF, 2020. Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas (SE.- Secretaría de Economía.- SALUD.- Secretaría de Salud.- STPS.- Secretaría del Trabajo y Previsión Social.- IMSS.- Instituto Mexicano del Seguro Social). 29 de mayo 2020, México.
2. STPS-SALUD 2020. Guía de acción para los centros de trabajo agrícolas ante el COVID. 9 de abril 2020, México.
3. Bonsucro, 2020. Tackling COVID-19 in the Context of Smallholders. Londres.
4. OIT, 2020. Guía práctica para la prevención y mitigación del COVID-19 en la agricultura, Abril, México.

MI SALUD ES PRIMERO

¿Qué tan importante es para ti estar bien de salud?

Marca con una  la opción que desees:

Muy importante Importante Poco importante

Marca con un círculo las razones del porqué hay que estar sano:



Para aguantar
más cuando
se bebe



La familia





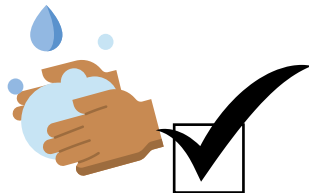
Por el trabajo



Para sentirse
bien

¿Cuáles son las acciones cotidianas que pueden dañar o perjudicar tu salud?

Marca con una  si la imagen refleja una actividad a favor de tu salud y con una  lo que pueda afectar. (Plátalo con tus compañeros).





¿CÓMO EVITO SER CONTAGIADO Y CONTAGIAR DE COVID-19?



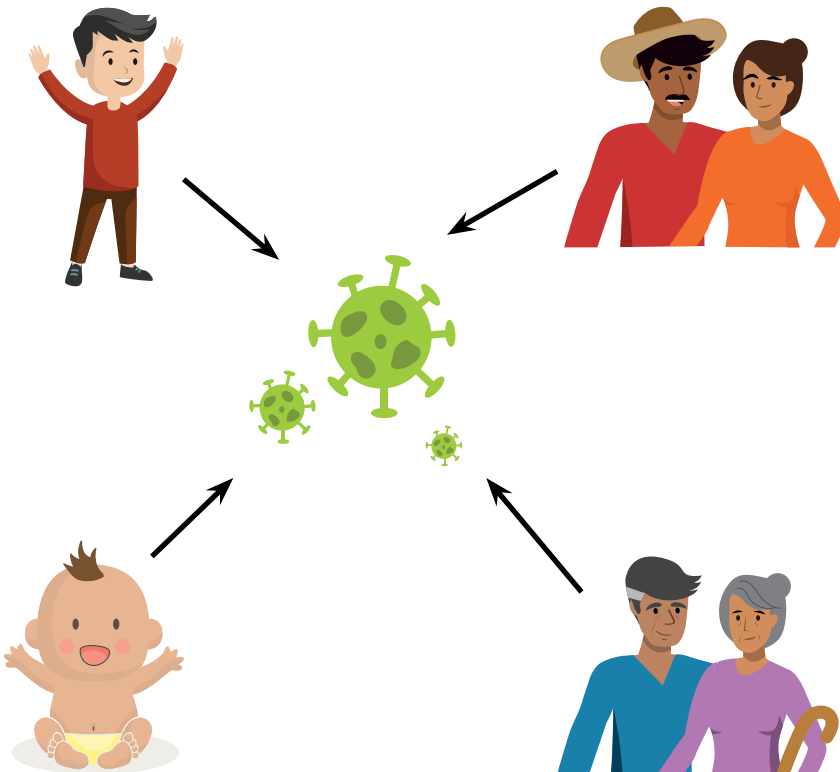
Como sabes, en nuestro país al igual que en todo el mundo, está circulando un virus peligroso llamado SARS-COV2. La siguiente parte de la guía te ayudará a disminuir la posibilidad de que te contagies.

¿Qué es COVID-19?

Es una infección respiratoria muy fuerte, causada por el coronavirus SARS-COV2, que provoca la enfermedad denominada COVID-19.

¿A quién le puede dar COVID-19?

Une con una línea al virus a quien le puede dar COVID-19.



Recuerda que si te contagias no podrás, ni te dejarán, ir a trabajar hasta que se compruebe que ya no puedes transmitir la enfermedad.

Una persona con COVID-19 puede contagiar a muchos en un solo día, por lo que si lo contraes debes de aislarte de las otras personas.

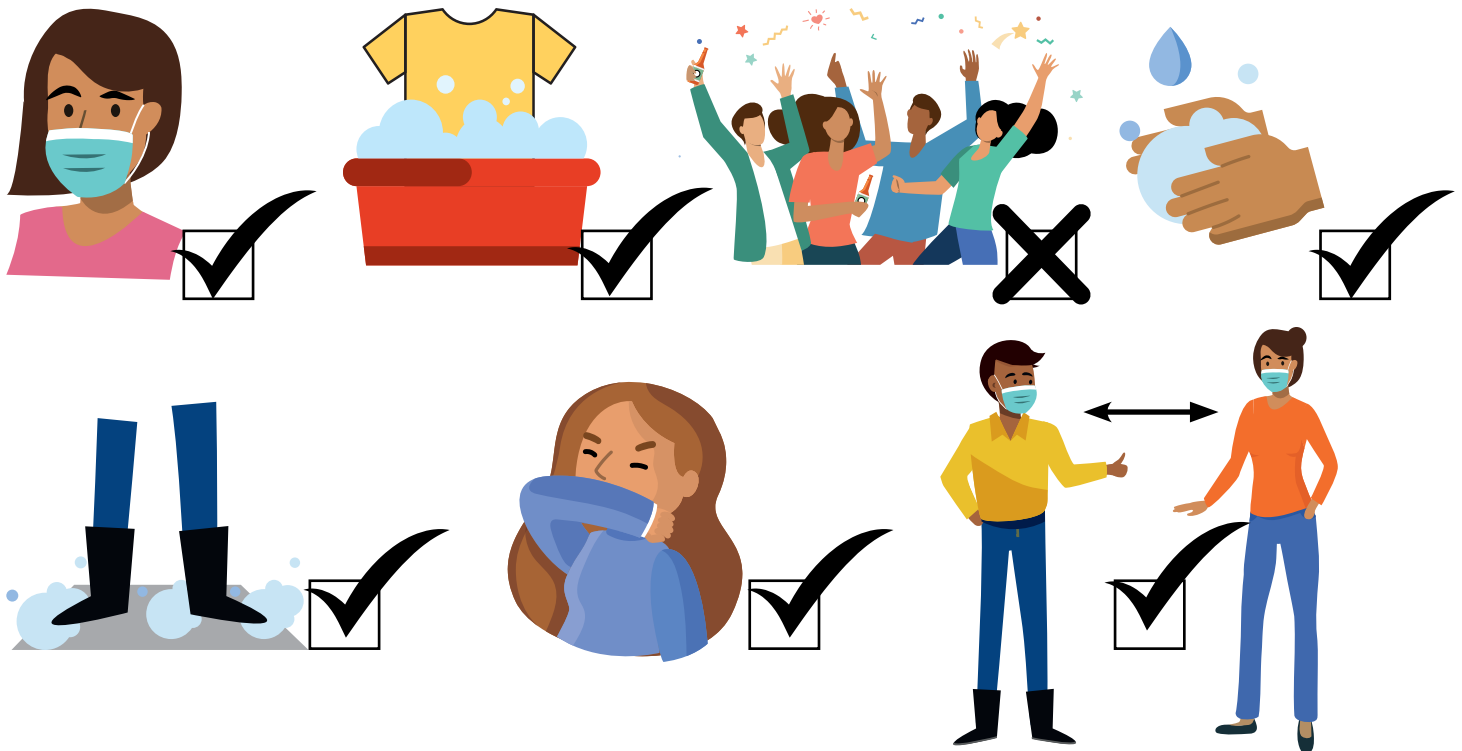
¿Cómo se puede transmitir el virus de COVID-19?

Pon una ✓ en las formas en la se transmite y una ✗ en lo que no transmita.

- Se transmite por las gotitas de saliva que salen cuando hablamos.
- Al mirar a las personas al menos con un metro y medio de distancia.
- Al tocar algo donde cayeron gotitas de saliva de alguien contaminado y después nos llevamos las manos a la boca o la cara.
- Por estar cerca de alguien que tiene o pueda tener COVID-19.
- Si me pongo ropa o uso herramientas de alguien que esté enfermo de COVID-19.
- Al pisar un lugar donde cayeron gotitas de saliva y luego me meto a mi casa sin limpiar mis zapatos.

¿Cómo se puede evitar contagiarse o contagiar de COVID-19?

Marca en una ✓ lo que ayuda a evitar que te contagies y con una ✗ lo que no.



Al salir del albergue para ir a un lugar distinto a trabajar, debes de hacer lo siguiente: Pon una ✓ a lo que debes de hacer.

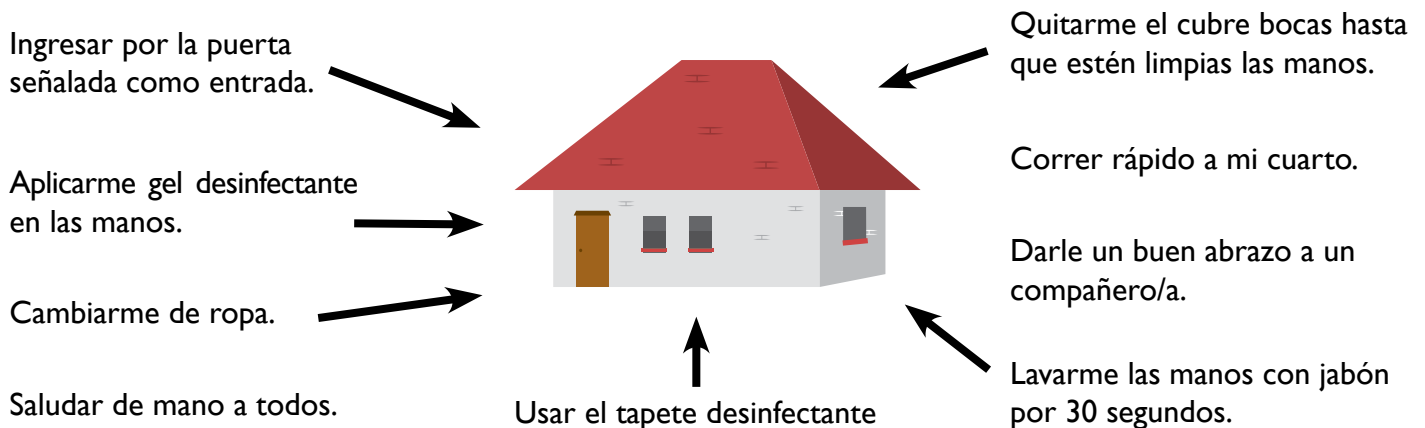
- ✓ Ponerse cubrebocas.
- ✓ Llevar careta (si tienes).
- ✓ Si puedes, llevar guantes de hule.
- ✓ No entrar a lugares con mucha gente.
- ✓ Salir del albergue lo menos posible (principalmente solo para ir a trabajar).
- ✓ No tocarte la cara o la boca.
- ✓ Evitar comer en la calle.
- ✓ No tener contacto físico con nadie.
- ✓ Tratar de no tocar barandales, manijas u otros objetos.
- ✓ Mantenerse a 1.5 m de distancia de las otras personas.
- ✓ Evitar platicar de cerca con otras personas.
- ✓ Llevar una botellita de gel antibacterial y usarlo si tocas dinero u otro objeto.
- ✓ Tratar de no caminar por donde haya mucha gente.



Recuerda que nadie que no viva en el albergue debe de entrar a él, ya que puede estar enfermo/a y contagiarte a ti y a tus compañeros.



Al entrar al albergue debes de hacer las siguientes cosas para evitar contagiarte:











Une con una línea a la casita lo que es adecuado hacer al entrar al albergue.



Uso de cubrebocas.

¿Cómo debes de usar el cubrebocas?

Coloca una  a lo que sea adecuado y una  a lo que no.

-  Lavarme las manos antes de tomar el cubrebocas.
-  Colocármelo sin tocar con las manos la parte que está en contacto con mi cara: boca, ojos y nariz.
-  Para quitármelo evitar tocar la cara, boca, ojos y nariz con las manos.
-  Inmediatamente después de quitármelo debo limpiarlo o desecharlo en la basura o el lugar destinado para ello.
-  Cuando lo traigo puesto, si me da calor, lo puedo mojar.
-  Lavarme las manos después de retirármelo.
-  No jugar con el cubrebocas.
-  Si un compañero no trae cubrebocas le puedo prestar el mío.
-  Guardarlo limpio en bolsa plástica con mi nombre y dejarlo en un lugar limpio y fresco.
-  En caso de desgaste o que se rompa debo cambiarlo.



¡IMPORTANTE!

Cuando uses el cubrebocas debes de tapar tu nariz y boca.

Para ponerte el cubrebocas tómalolo de los resortes y ponlos detrás de tus oídos.

¡Cuida tu cubrebocas!

Lava tu cubrebocas todos los días y siempre ten uno de repuesto. Si se moja o ensucia con tierra, polvo o ceniza deja de ser efectivo y ya no te protege.



Antes de que comiences a cortar, guarda tu cubrebocas en una bolsa resellable de plástico. Para volvértelo a poner, primero lava tus manos o aplícate gel y tómalolo de los resortes. Úsalo en el transporte de ida y de vuelta al albergue.

¡NUNCA TIRES TU CUBREBOCAS EN LA CALLE, EN EL CAÑAL O FUERA DEL BOTE!

Es muy importante que cuando ya no uses tu cubrebocas lo tires en los botes o bolsas de basura que especialmente se pusieron para eso.

Durante tu estancia en el albergue/ casa

Por COVID-19, hoy más que antes, debes de hacer una serie de cosas para ayudar que nadie se contagie en tu casa o en el albergue.

Une con una línea a la foto del médico las cosas que debes de hacer para evitar contagiarte.

- No meter a nadie ajeno al albergue.
- Depositar la basura en los botes.
- No lavar mi ropa.
- Ayudar a limpiar las áreas comunes.
- Evitar salir del albergue.
- Si salgo del albergue usar cubrebocas.
- No bañarme.
- Al regresar a la casa o albergue limpiar los zapatos de lodo y después desinfectarlos.
- Dejar que me tomen la temperatura antes de subir a la camioneta.
- Lavarme las manos con agua y jabón por 30 segundos al regresar al albergue.



Puede ser que el cabo o el jefe de grupo te pida que seas brigadista de salud. Colabora con él, es una buena forma de ayudar a evitar que te contagies o se contagien tus compañeros.

El albergue es tu casa temporal por lo que debes de intentar ensuciar lo menos posible y cuidar las instalaciones. Deposita la basura en su lugar y cuida no desbordar los botes.

Para limpiar los pisos y parte de los muebles que usas recuerda usar agua con cloro (4 cucharaditas de cloro por litro de agua).



Al regresar al albergue

Ordena las actividades que debes de hacer al llegar al albergue.

Escribe en la línea el número de corresponda.

 1 Limpiarme los zapatos del lodo.

 6 Lavar mi ropa.

 3 Pasar por el tapete desinfectante
de zapatos.

 4 Lavarme las manos con agua y jabón.

 2 Respetar la puerta de entrada.

 5 Procurar tomar un baño.



Es muy importante evitar que alguien del albergue/casa se enferme de COVID-19. Si se comprueba que alguien se contagió, muy probablemente todo el grupo no podrá salir del albergue hasta que se hagan las pruebas y se identifique quienes están o no contagiados/as.



**Siguiendo las
medidas de salud y
tomando las
precauciones es
menos probable que
nos contagiemos.**

**¡Con el trabajo de
todos tendremos
una muy buena zafra
y sin contagios!**





World Vision
Por los niños

www.worldvisionmexico.org

www.camposdeesperanza.org

El financiamiento para este proyecto fue proporcionado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo número IL-29993-16-75-K-11. El proyecto Campos de Esperanza es liderado por World Vision México. El 100% del costo total del programa Campos de Esperanza es financiado con fondos federales, por un total de \$10,581,400.00 dólares. Este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productores comerciales u organizaciones.