

La campaña “Juntos contra el Covid-19” es una iniciativa de PROEXPORT y sus empresas asociadas en la Región de Murcia, Almería y Alicante para comunicar y fomentar fuera del ámbito laboral hábitos de vida que refuerzan la protección de nuestros trabajadores/as y sus familias contra el contagio por COVID-19.

Las empresas del sector agrario hemos llevado a cabo desde los primeros días de la pandemia importantes inversiones en equipos de protección, y hemos diseñado protocolos de seguridad y salud dirigidos a facilitar dentro de nuestras instalaciones y fincas la detección temprana de contagios para evitar la propagación de la enfermedad.

Pero el virus puede hacerse presente en cualquier ámbito. Por eso es importante que todos los agricultores/as y trabajadores/as de empresas agrarias asumamos el compromiso de reforzar en nuestra vida personal hábitos y comportamientos que cumplan con las recomendaciones establecidas por las autoridades de salud pública.

“Juntos contra el COVID-19” cuenta con la inestimable ayuda de un gran número de técnicos y organizaciones vinculadas al ámbito social y laboral de nuestra agricultura.

Gracias a todas ellas y a ti por tu responsabilidad.

**proexport**

Hortalizas y Frutas de Murcia, España



Proexport España



@Proexport\_Spain

Asociación Productores- Exportadores Frutas y Hortalizas Región de Murcia

[www.proexport.es](http://www.proexport.es)



“Evito fiestas y celebraciones con personas que no viven conmigo, es dónde más contagios hay”



“Fuera de casa, llevo siempre mascarilla tapando nariz y boca”



“En casa, abro las ventanas para ventilar las habitaciones”



“Si manifiesto síntomas o he estado en las últimas 48 h con alguien que ha dado positivo en coronavirus aviso a mi empresa y seguidamente pido cita COVID con mi médico de cabecera o llamo al número COVID\*”



“Respeto la cuarentena y las indicaciones de los médicos”

Juntos contra el COVID-19.  
¿Qué puedes hacer para proteger a los tuyos?

En el trabajo combatimos el virus con las medidas de nuestra empresa.

Fuera del trabajo, sólo puedes frenarlo tú. Seamos responsables

**proexport**  
Hortalizas y Frutas de Murcia, España

\*Región de Murcia 900 12 12 12 • Andalucía 900 400 061 • Comunidad Valenciana 900 300 555

Nos ayudan a protegerte:



# Fuera del trabajo, ¿qué puedes hacer para proteger a los tuyos?

## Antes de ir a trabajar



- **Nunca voy con fiebre** a trabajar.
- Compruebo si tengo **síntomas** (tos, fiebre, dificultad para respirar, los más comunes. Otros síntomas, dolor de cabeza, pérdida de gusto y/o olfato, ...)

## Si manifiesto síntomas o he estado con un positivo en COVID.



Si manifiesto síntomas o he estado en las últimas 48 h con alguien que ha dado positivo en coronavirus **aviso a mi empresa y seguidamente pido cita COVID con mi médico** de cabecera o **llamo al número COVID - 19\*** y sigo las instrucciones.

\*Región de Murcia 900 12 12 12  
Andalucía 900 400 061  
Comunidad Valenciana 900 300 555



## CUARENTENA

### Quando el médico me indica que tengo que quedarme en casa



**No salgo nunca hasta que el médico me autoriza.**

*Si no cumplo la cuarentena contagiaré a otras personas que pueden enfermar gravemente.*

## Llevo siempre mascarilla, tapando nariz y boca...



...Cuando viajo **en coche o en autobús** con personas que no viven conmigo, aunque sean compañeros, amigos o familiares.

...Cuando estoy **en un restaurante**, mientras no estoy comiendo o bebiendo.

...Cuando estoy **con personas que no viven conmigo**, aunque sean amigos o familiares.

## Quando estoy con alguien que no vive conmigo

- **Voy SIEMPRE con mascarilla.** *No importa si es amigo o familiar, cualquiera me puede contagiar.*
- Para comer o beber, **siempre con mascarilla** excepto en el momento puntual de la ingesta. **Nunca comparto** la comida ni la bebida.
- **No doy la mano, ni abrazos**, ni ninguna otra forma de saludo que implique contacto físico.
- **No está permitido fumar a menos de dos metros de distancia** de esa persona.
- Solo quedo cuando es **realmente necesario**.
- Nunca puedo estar con más personas de las que **permite la normativa vigente**.
- **En coche o en autobús** respeto las restricciones en el número de pasajeros.
- **Evito las fiestas y celebraciones** con personas que no viven conmigo, es dónde más contagios hay.
- **Intento quedar al aire libre**, es mucho más difícil contagiarse que en un espacio cerrado.
- Mantengo la **máxima distancia** posible con el resto de personas, especialmente en momentos como el almuerzo y otras comidas.
- **Incluso con personas con las que convivo que no son familiares** (compañeros de piso, etc...) no me confío y tomo también **medidas de precaución para evitar contagios**.

## El virus se contagia...

- Si la mascarilla no me tapa completamente la nariz y la boca.
- Si estoy en contacto estrecho con alguien que tiene el virus, o cree que puede tenerlo.
- También me puedo contagiar al quedar con alguien que tiene el virus, pero aún no lo sabe porque no tiene síntomas

## El virus puede estar en el aire o en cualquier superficie. Por eso,

- **Las manos**, me las lavo bien muchas veces al día con agua y jabón, o gel hidroalcohólico. 
- **En los vehículos**, abro las ventanillas y cuido la limpieza. 
- **En habitaciones**, abro las ventanas. 
- **En las superficies** que se tocan mucho (pomos puerta, mesas, interruptores luz, barandillas...), las limpio con frecuencia. 
- **En objetos pequeños**, nunca los comparto con nadie sin lavarme las manos antes. 

## “Protejo especialmente a personas mayores, embarazadas o enfermas”

### Nos ayudan a protegerte, difundiendo estos consejos:

- Consulado de Bolivia en Murcia
- Consulado del Ecuador en Murcia
- Consulado del Reino de Marruecos en Murcia
- Fundación CEPAIM
- Cruz Roja Española Región de Murcia
- Caritas Región de Murcia
- Federación de Asociaciones Africanas de Murcia

# ¿Qué hacemos en nuestra empresa para protegerte del virus?

- Tenemos un equipo de grandes profesionales que, como tú, saben que **lo más importante es respetar las medidas de seguridad** para proteger tu vida, la de tus compañeros y la de tu familia.
- Te proporcionamos **materias de protección** como las mascarillas y el gel hidroalcohólico.
- **Reducimos al mínimo el contacto con otros compañeros**, evitamos aglomeraciones y tratamos de que estén lo más alejados de ti.
- Contratamos **más medios de transporte** para que haya menos personas en cada vehículo.
- Llamamos la atención y **sancionamos a quien no cumpla las normas** y ponga en peligro tu salud.
- **Ventilamos lo máximo posible** los espacios.
- **Limpiamos y desinfectamos constantemente** las instalaciones y puestos de trabajo.
- **Te asesoramos** en todo aquello que nos preguntes sobre cómo protegerte dentro y fuera del trabajo.

### Fuente:

- Consejería de Salud; Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Medio Ambiente; Instituto de Seguridad y Salud de la Región de Murcia
- Ministerio de Sanidad
- Técnicos y servicios de PLR de empresas asociadas de PROEXPORT