

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



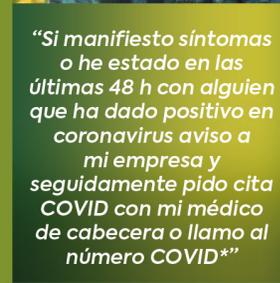
“Evito fiestas y celebraciones con personas que no viven conmigo, es dónde más contagios hay”



“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 laboral de la Región de Murcia
- Ministerio de Sanidad
- Técnicos y servicios de PLR de empresas asociadas de PROEXPORT