



ANAFAE

CATRACHOS IMPARABLES

Guía de prácticas agrícolas responsables para mitigar la propagación del COVID-19 y herramientas de prevención personal



 PAN PARA TODOS



La **Red ANAFAE** elabora esta guía para apoyar a las empresas, cooperativas, grupos campesinos e indígenas y a todo trabajador vinculado al sector rural para adoptar medidas de prevención y protección en el trabajo y personales.

Los agricultores y agricultoras han demostrado su valor durante el tiempo de confinamiento, ya que siguieron proveyendo de alimentos a la población de toda Honduras. Este hecho también se repitió en todo el mundo.

Esto refleja que cumplen un rol fundamental, el cual aún no es reconocido por el Gobierno y que se aprecia en la falta de apoyo directo a las familias campesinas y a la agricultura familiar, como también en la falta de medidas y leyes que impulsen la soberanía alimentaria.

En este contexto de desprotección del Gobierno hacia los sectores rurales vinculados a la agricultura de subsistencia y de pequeña escala, es que ANAFAE elabora esta guía, con el fin de cuidar de todas las personas que realizan actividades agrícolas, las cuales esperamos sigan siendo desarrolladas con la seguridad debida frente al COVID-19.

Promoción de la salud

Las siguientes estrategias de control son indispensables para contener la propagación del virus en las faenas y trabajos agrícolas. Si usted trabaja con familiares, miembros de la comunidad o tiene personas a cargo, es fundamental que socialice estas medidas.



Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.

Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudas con el interior del codo.



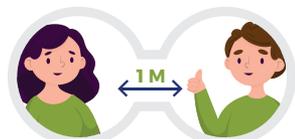
No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pedazo de papel y luego tirarlo a la basura. Después lavarse las manos con agua y jabón.

No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, boca y ojos.



Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.

Ventilar y permitir la entrada de luz solar en los lugares que no están al aire libre.



Si vas camino a la parcela o al trabajo, mantén una distancia de 1 metro mínimo con las otras personas.

Use mascarilla solo si usted está en contacto con una persona que pueda tener o presuntamente tenga COVID-19. También debe usarla si usted tiene tos o estornudos. Si usted está sano, trabaja solo en su parcela o no está en contacto con personas enfermas, no es necesario utilizarla.



Utilizar una ropa para trabajar y luego cambiársela cuando retorne a su hogar.

Medidas preventivas

Es necesario que promueva medidas preventivas fácilmente implementables, como el lavado de manos, por lo que se sugiere replicar esta información y colocarla en lugares visibles para que toda persona pueda verlas fácilmente.



1
MOJA TUS
MANOS



2
PONTE JABÓN



3
FROTA TUS
PALMAS



4
FROTA EL REVÉS
DE TUS MANOS



5
FROTA EN MEDIO
DE TUS DEDOS



6
FROTA TUS DEDOS
EN LA PALMA DE
LA MANO OPUESTA



7
FROTA AMBOS
PULGARES



8
LAVA TUS
MUÑECAS



9
ENJUAGA TUS
MANOS



10
SECA TUS
MANOS



11
CIERRA LA
LLAVE



12
MANOS
LIMPIAS



Lávate las manos con frecuencia.



El lavado de manos debe durar de 30 a 45 segundos.



El tiempo que te toma cantar 2 veces feliz cumpleaños es el tiempo que debes dedicarle al lavado de tus manos.



Debe tener en cuenta que debe lavarse las manos en las siguientes circunstancias:

- Después de sonarse, toser o estornudar.
- Después de usar el baño.
- Antes de comer y preparar alimentos.
- Después de tocar cualquier superficie o herramienta de uso común.
- Después de limpiar sus herramientas y cambiarse la ropa.
- Durante su trabajo o faena. Si está sudando, en la medida de lo posible, lávese las manos antes de tocar su rostro para remover el sudor.
- Evite el uso de anillos, relojes, pulseras y otros accesorios de mano durante la faena o el trabajo.

Medidas preventivas

- Debe disponer de contenedores de agua y jabón en los lugares donde trabaja, al igual que en el baño y lavaderos.
- Se recomienda que cada persona tenga su propio recipiente para tomar agua y se promueva no compartir los mismos envases.
- Se debe promover que cada persona esté trabajando a 1 metro de distancia de otras personas para respetar el distanciamiento social.
- Si identifica a una persona con síntomas de tos seca, estornudos, dolor corporal, debilidad, fiebre alta y dificultad para respirar, debe solicitarle que deje de trabajar, facilitarle un espacio cómodo para aislarse y avisar a la autoridad local o sanitaria para que realicen una evaluación de la persona.
- Reduzca la incertidumbre y el miedo informando que existen similitudes entre el COVID-19, la gripe y el resfriado, por lo que no se debe entrar en pánico por cualquier situación de estornudo o tos.

Ten en cuenta las diferencias

tos seca + estornudo = **contaminación del aire**

tos + mucosidad + estornudos + secreción nasal =
resfriado común

tos + moco + estornudos + secreción nasal + dolor de cuerpo +
debilidad + fiebre leve = **gripe**

tos seca + estornudos + dolor de cuerpo + debilidad + fiebre alta +
dificultad para respirar = **coronavirus**

Medidas para instalaciones

- Antes de ingresar a cualquier instalación o estructura donde se almacenen, empaquen, traten y otros vinculados a alimentos, es necesario lavarse las manos con agua y jabón.
- De ser posible, tomar la temperatura de las personas que ingresan a las instalaciones con un termómetro a distancia.
- Ubicar afiches de medidas de prevención frente al COVID-19, en especial de lavado de manos, toser en el codo y distanciamiento social.
- Se debe limpiar y desinfectar todas las instalaciones, manijas, puertas, suelos y otras superficies que tengan uso durante el trabajo.
- Si utiliza transporte de personas, alimentos, productos, entre otros, debe desinfectarlos tras su utilización, en especial los asientos, volante, asideros, mandos y otros.



Capacitación

Para controlar los posibles riesgos, los trabajadores deben estar conscientes de que pueden ser un vehículo de contaminación en el campo, y que, de no adoptar prácticas apropiadas, se pueden convertir en una fuente de contaminación a superficies, herramientas, frutas, agua y a otros trabajadores. Para ello se deberían considerar los siguientes aspectos:

- Realizar capacitaciones a todos los trabajadores en prácticas de higiene y prevención. Estas pueden ser mediante charlas, talleres, afiches y otros.
- Informar sobre los síntomas del COVID-19 y su similitud y diferencia con otras enfermedades como la gripe.
- Evitar la propagación de rumores y eliminar posibles hechos de discriminación mediante la entrega de información oportuna.
- Transmitirles que cualquier trabajador agrícola puede convertirse en una fuente de propagación del virus a otras personas y de contaminación a superficies, herramientas, frutas, hortalizas y agua.
- Procedimientos de lavado adecuado de manos y conductas de higiene personal.



Mascarillas y su fabricación casera

Es necesario informar que el uso de mascarilla es necesario solo si la persona está en contacto con una persona que pueda tener o presuntamente tenga COVID-19. También debe usarse si la persona tiene tos o estornudos.

Si la persona está saludable, trabaja solo en su parcela o no está en contacto con personas enfermas, no es necesario utilizarla.

No obstante, la disposición de Gobierno y otras recomendaciones se orientan a usar mascarillas en espacios públicos en todo momento, lo que podría implicar un costo adicional para las familias, las cuales no siempre lo podrán asumir.

Ante esto, se pueden realizar mascarillas caseras en base a los siguientes procedimientos:

Requisitos mínimos:

- Debe cubrir nariz, boca y mentón.
- Debe constar de material filtrante.
- Debe garantizar un ajuste adecuado con la cara para que no haya fugas.



Opción 1:

Materiales:

- Papel de cocina.
- Gomas elásticas.
- Grapas.

Pasos:

1. Extienda el papel en una superficie plana. Por la parte más corta, haga un doblez en vertical, dele la vuelta al papel, y haga otro al lado de la primera. Repita este proceso hasta el final del papel, debe quedarle una especie de "efecto acordeón".
2. Comprima esta estructura, de modo que le quede una tira gruesa. Coloque una parte de las gomas en las puntas, doble un trozo de papel por encima de estas y grape uniendo las dos superficies del papel. Tendrían que quedar las dos gomas sujetas al papel plegado.
3. Ahora solo tiene que poner las gomas enganchadas a las orejas y desplegar el papel por la parte de la boca y la nariz, de modo que resultarán cubiertas y pegadas a la piel gracias a las gomas.



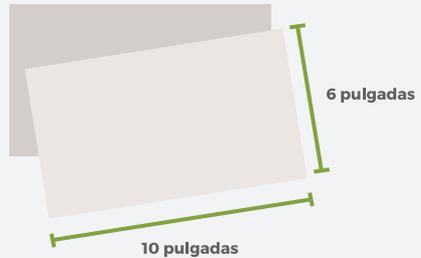
Opción 2:

Materiales:

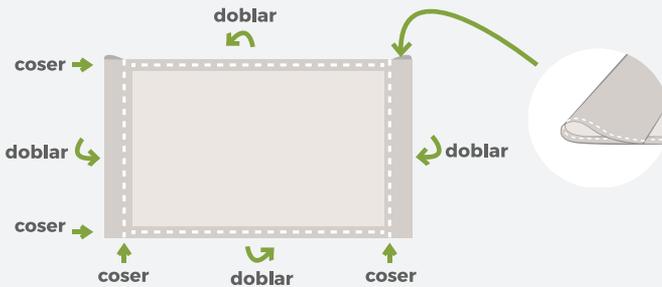
- Dos rectángulos de 10" x 6" de tela de algodón
- Dos trozos de elástico de 6" (o gomas elásticas, cuerdas, tiras de tela o sujetadores para el cabello)
- Aguja e hilo (u horquilla para el cabello)
- Tijeras
- Máquina de coser

Pasos:

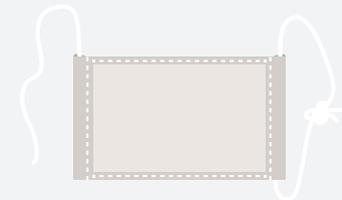
1. Corte dos rectángulos de 10 x 6 pulgadas de tela de algodón. Use algodón de trama cerrada, como telas acolchadas o sábanas de algodón. La tela de las camisetas funcionará sin problemas. Coloque un rectángulo sobre otro; deberá coser la mascarilla como si se tratara de una sola pieza de tela.



2. Doble los lados largos $\frac{1}{4}$ de pulgada y haga el dobladillo. Luego, pliegue la capa doble de tela $\frac{1}{2}$ de pulgada en los lados cortos y cósala.



3. Pase un elástico de 6 pulgadas de largo por $\frac{1}{8}$ pulgada de ancho por el dobladillo más ancho a cada lado de la mascarilla. Estos serán los sujetadores para las orejas. Use una aguja grande u horquilla para el cabello para enhebrarlos. Ate firmemente los extremos.



4. Tire suavemente del elástico para que los nudos queden dentro del dobladillo. Frunza los laterales de la mascarilla sobre el elástico y ajústelos para que la mascarilla se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico en su lugar para evitar que se deslice.



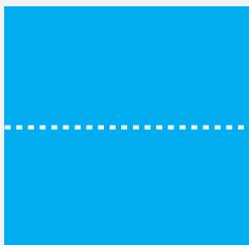
Opción 3:

Materiales:

- Bandana o pedazo de tela de algodón de 50x50cm (20x20 pulgadas) un
- Par de ligas de goma o ligas para el cabello.

Pasos:

1. Doble la bandana a la mitad.



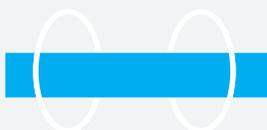
2. Divídala en 3 partes iguales horizontalmente.



3. De estas tres partes, tome el extremo de abajo y lo doblará hacia arriba, mientras que el extremo de arriba lo doblará hacia abajo, de tal modo que solo le quede una tira de tela.



4. Introduzca la tira de tela dentro de las 2 ligas.



5. Divida la tira de tela en 3 partes.



6. Finalmente, doble los 2 extremos hacia adentro.



Cómo desinfectar las herramientas y vehículos

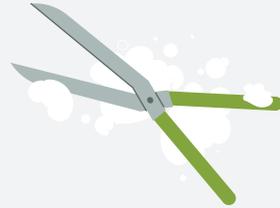
Hay superficies y herramientas con las que tenemos más contacto y en las que, probablemente, los gérmenes permanecen más tiempo. Trate de limpiarlos antes y después de cada uso para prevenir riesgos.

Materiales:

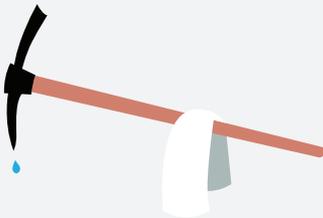
- Toallas o un trapo.
- Agua y jabón.

Pasos:

1. Después de utilizar sus herramientas enjuéguelas con agua para remover la mayor cantidad de tierra posible.
2. Lávelas con agua y jabón.



3. Séquelas con un trapo o toalla.



4. Lávese las manos.



Cómo desinfectar los alimentos.

Como parte de las medidas de higiene para prevenir el contagio del COVID-19 es importante desinfectar los alimentos, esto también ayuda a prevenir otro tipo de enfermedades.

Frutas y verduras:

1. Primero lave todas las frutas y verduras con agua para limpiar todos los lugares de difícil acceso.

2. Prepare la solución de cloro con agua, se debe de colocar un **milimetro por cada litro de agua**. Asegúrese de preparar suficiente para todas sus frutas y verduras.

3. En un recipiente coloque la solución y sus frutas y verduras.

4. Deje reposar entre 3 y 5 minutos.

5. Una vez transcurrido el tiempo, enjuague sus frutas y verduras con agua limpia.



Para alimentos empacados:

¿Qué necesita?

- Pañuelos desechables
- Atomizadores que contengan alcohol al 70 por ciento.

¿Cómo hacerlo?

Rocie el pañuelo con alcohol y proceda a limpiar los empaques de plástico. Es importante que lo pase por toda la superficie, hay que hacer énfasis en las ranuras inferiores de los productos.

Repita el procedimiento con cajas de carton y latas. Es importante cambiar de pañuelo frecuentemente.

Si el empaque se lo permite (latas, envoltorios plásticos...) puede lavarlos con agua y jabón.





MISEREOR
IHR HILFSWERK

 **JUSTICIA
ALIMENTARIA**
VSF

 **Amigos de
la Tierra**

trócaire

 [anafae.honduras](https://www.facebook.com/anafae.honduras)

 [redanafae.com](https://www.redanafae.com)

 [anafae_honduras](https://www.instagram.com/anafae_honduras)

 [ANAFAE Honduras](https://www.youtube.com/ANAFAEHonduras)