



PROTECT YOURSELF & YOUR LOVED ONES

Latin/a/o/x in San Mateo County (SMC) are testing positive for COVID-19 at higher rates than others.

Many are essential worker & live in multi-generational homes.

Covid-19 positive cases as of 7/9/2020:

San Mateo County	California
Latin/a/o/x testing positive: 49%	Latin/a/o/x testing positive: 55%
Latin/a/o/x population: 24%	Latin/a/o/x population: 39%
SMC disparity: 25%	Statewide disparity: 16%

What you can do:

- 1) Wash hands frequently with soap & water, for at least 20 seconds:** Sing Happy Birthday twice while washing your hands.
- 2) Wear a face covering & cover your nose & mouth:** Face coverings are proven to reduce your chance of exposing others to COVID-19; they also demonstrate you care about your health and the health of those around you.
- 3) Keep at least 6 feet away from others:** Think of the length of a door.
- 4) Carry alcohol-based hand sanitizer:** For when you can't wash your hands.
- 5) Don't touch your face:** The virus is transmitted through mucous membranes in the mouth, nose & eyes.
- 6) Don't go to work or see others if you feel sick:** Call or see your doctor. Get tested, there is **free testing throughout SMC**. (<https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>)
- 7) Don't hug, kiss or shake hands, as a greeting, with individuals that you do not live with:** Give wave or thumbs up.
- 8) Do not share food** with individuals outside of your home.
- 9) Avoid crowds:** Walk or ride a bike instead of taking a bus, avoid areas where people get together at work, use a path that has less people.

What your family can do:

- 1) Do not have family parties or public gatherings inside homes or buildings**
- 2) keep your space clean & clean it frequently:** Use diluted household bleach solutions, alcohol solutions with at least 70% alcohol, & most common EPA-registered household disinfectants.
- 3) Talk about the risks:** Hear your families concerns & make a commitment to not put others at risk.
- 4) If someone gets sick contact the doctor and isolate the individual:** Clean their things & area cautiously & with protection (mask, gloves, effective disinfectant).
- 5) Know your rights:** Seeking testing, prevention, or treatment of COVID-19 **will not** factor into a public charge determination.
- 6) Don't sing with individuals you do not live with:** The droplets that carry the virus can be propelled when singing & when we sing we take deep breaths putting us at higher risk.

What your employer can do:

- 1) Learn about paid sick leave:** The CDC recommends that all workplaces "implement flexible sick leave & supportive policies & practices." Farms are no exception.
- 2) Learn about health care:** San Mateo County Health provides medical care to uninsured & undocumented individuals.
- 3) Learn about California Paid Family Leave:** [https://edd.ca.gov/Disability/Am I Eligible for PFL Benefits.htm](https://edd.ca.gov/Disability/Am_I_Eligible_for_PFL_Benefits.htm)
- 4) Learn about policies & wellness protocols:** It is not enough to have policies in place if the workers do not know about them or do not understand them. Make sure materials are translated.

What we can all do:

Stay Informed about COVID-19: Call 211 or:

San Mateo County Managers Office: <https://www.smcgov.org/>

San Mateo County Health: <https://www.smchealth.org/coronavirus>

San Mateo County Behavioral Health Services: <https://www.smchealth.org/bhrsservices>



PROTÉJASE A SI MISMO Y SUS SERES QUERIDOS

Los Latin/a/o/x's en el Condado de San Mateo conforman el mayor número de casos de COVID-19

Muchos son trabajadores esenciales & viven en hogares multigeneracionales.

Casos positivos de COVID-19 desde 7/9/2020:

Condado de San Mateo	California
Latin/a/o/x casos positivos: 49%	Latin/a/o/x casos positivos: 55%
Latin/a/o/x población: 24%	Latin/a/o/x población: 39%
Disparidad del condado: 25%	Disparidad estatal: 16%

Lo que usted puede hacer:

- 1) Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, durante al menos 20 segundos:** Cante feliz cumpleaños dos veces mientras se lava las manos para medir el tiempo.
- 2) Use una máscara y cúbrase la nariz y la boca:** Se ha comprobado que los revestimientos faciales reducen las posibilidades de exponer a otros a COVID-19; también demuestran que te importa tu salud y la salud de los que te rodean.
- 3) Mantenga al menos 6 pies de distancia de los demás:** Piense en el largo de una puerta.
- 4) Lleve desinfectante para manos a base de alcohol:** Para cuando no pueda lavarse las manos.
- 5) No se toque la cara:** El virus se transmite a través de las membranas mucosas de la boca, la nariz y los ojos.
- 6) No vaya a trabajar ni vea a otros si está enfermo:** Llama o consulta a tu médico. Hágase la prueba, **hay pruebas gratuitas en SMC.** (<https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>)
- 7) No abrace, bese ni estreche la mano, como saludo, con personas con no viven en su hogar:** Salude con un gesto solamente.
- 8) No comparta alimentos** con personas fuera del hogar.
- 9) Evite las multitudes:** Camine o monte su bicicleta en vez de tomar un autobús, evite reas donde las personas se reúnan en el trabajo, use un camino que tenga menos gente.

Lo que su familia puede hacer:

- 1) No haga fiestas o reuniones familiares** en su hogar ni asista a fiestas o reuniones familiares.
- 2) Mantenga su espacio limpio y límpielo con frecuencia:** Use soluciones de lejía doméstica diluidas, soluciones de alcohol con al menos un 70% de alcohol y los desinfectantes domésticos más comunes registrados por la EPA.
- 3) Hable sobre los riesgos:** Escuche las preocupaciones de su familia y comprométase a no poner a otros en riesgo.
- 4) Si alguien se enferma, comuníquese con el médico y aíse al individuo:** Limpie sus cosas y su área con precaución y con protección (mascarilla, guantes, desinfectante efectivo).
- 5) Conozca sus derechos:** La búsqueda de pruebas, prevención o tratamiento de COVID-19 **no tendrá en cuenta** una determinación de carga pública.
- 6) No cante con personas con las que no vive:** Las gotas que portan el virus pueden ser impulsadas cuando cantamos y cuando cantamos respiramos profundamente poniéndonos en mayor riesgo.

Lo que su empleador puede hacer:

- 1) Aprenda sobre los beneficios de tiempo compensado por enfermedad:** Los (CDC) recomienda que todos los lugares de trabajo tengan "polizas flexibles y prácticas de apoyo". Incluyendo a los trabajadores agrícolas.
- 2) Aprenda sobre el cuidado de la salud:** San Mateo County Health brinda atención médica a personas sin seguro y sin documentos.
- 3) Obtenga información sobre el permiso familiar pagado de California:** <https://edd.ca.gov/Disability/Am I Eligible for PFL Benefits.htm>
- 4) Aprenda sobre polizas y protocolos de bienestar:** No es suficiente tener polizas establecidas si los trabajadores no las conocen o no las entienden. Asegúrese de que los materiales estén traducidos.

Lo que todos podemos hacer:

Manténgase informado sobre COVID-19: llame al 211 o:

San Mateo County Managers Office: <https://www.smcgov.org/>

San Mateo County Health: <https://www.smchealth.org/coronavirus>

San Mateo County Behavioral Health Services: <https://www.smchealth.org/bhrsservices>