



## Transcripts of COVID-19 Videos for Dairy Employees

Author: Paola Bacigalupo Sanguesa

### 2- Preventing spread of COVID-19

In this video, we are going to talk about how we can prevent the spread of COVID19. If you feel sick, stay home. This virus easily spreads to others. Do not touch your face without washing your hands first. If the virus is on your hands, you can get sick by touching your eyes, nose and mouth.

One of the most effective and easy things you can do to prevent COVID19 spread to yourself and others is to wash your hands frequently. You have to use soap and warm water and thoroughly wash your hands for at least 20 seconds. The soap does not have to be antibacterial, common bar or liquid soap will work. Make sure you scrub the backs of your hands, between your fingers and under your fingernails.

Social distancing is another simple and effective way to prevent disease spread. You should avoid direct contact with others and stay at least 6 feet (2 meters) from the next closest person.

Use a facemask. Facemasks can protect you and others from getting the virus. Although some facemasks are better, even a homemade one made from an old t-shirt or sock can provide some protection. The facemask must cover your nose, mouth and chin to be effective. In comments section of this video, you can find a link to instructions on how to make a no-sew homemade mask.

Cover your mouth when coughing and sneezing using your elbow or a disposable tissue. Remember that even if you do not feel sick, you can still have the virus and spread it.

Clean and disinfect surfaces. The virus can survive from hours to days on different surfaces. Disinfecting surfaces with an alcohol based (>60% alcohol), diluted bleach or other common household disinfectants can kill the virus. Check the label to make sure it says it has been shown to 'kill Coronaviruses', and make sure when you spray the surface you wish to disinfect, the surface remains wet (contact time) for a period of time (different for every product) before you wipe it dry. This will allow the disinfectant enough time to kill the virus.

While at the dairy farm, try to follow these recommendations. When you are at the farm, wash your hands frequently and avoid touching your face. When performing certain task such as milking cows in the parlor, you might not be able to maintain the necessary social distancing. In those cases, it is extremely important that you use a facemask. Change your clothes when you are done with work at the farm or as soon as you get home.

Do what you can and help to stop the spread of this virus. Please stay home if you are sick. Keep yourself healthy by washing your hands frequently, keeping >6ft (2 meters) from others and if you can't, wear a mask.

### 2- Prevención de la propagación de COVID-19

En este video vamos a hablar sobre cómo podemos prevenir la propagación de COVID-19. Si ud se sientes enfermo, quédese en casa. Este virus se propaga fácilmente a otros. No se toques la cara sin antes lavarte las

**To contact an expert in your area, visit [extension.msu.edu/experts](https://extension.msu.edu/experts) or call 888-MSUE4MI (888-678-3464)**

MSU is an affirmative-action, equal-opportunity employer, committed to achieving excellence through a diverse workforce and inclusive culture that encourages all people to reach their full potential. Michigan State University Extension programs and materials are open to all without regard to race, color, national origin, gender, gender identity, religion, age, height, weight, disability, political beliefs, sexual orientation, marital status, family status or veteran status. Issued in furtherance of MSU Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. Jeffrey W. Dwyer, Director, MSU Extension, East Lansing, MI 48824. This information is for educational purposes only. Reference to commercial products or trade names does not imply endorsement by MSU Extension or bias against those not mentioned.



For additional information, visit [extension.msu.edu](https://extension.msu.edu)

manos. Si el virus está en tus manos, Ud. se puede contagiar al tocarse los ojos, la nariz y la boca. Una de las cosas más efectivas y fáciles que puede hacer para evitar la propagación del COVID-19 a usted y a otros es lavarse las manos frecuentemente. Debe usar jabón y agua y lavarse bien las manos durante al menos 20 segundos. El jabón no tiene que ser antibacteriano, el jabón en barra común o el jabón líquido son igual de efectivos. Asegúrese de restregarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. El distanciamiento social es otra forma simple y efectiva de prevenir la propagación del COVID-19. Debe evitar el contacto directo con otras personas y mantenerse al menos 2 metros de distancia de la persona más cercana.

Usa una mascarilla. Las máscaras faciales o mascarillas pueden protegerlo a usted y a otras personas contra el virus. Aunque algunas mascarillas son mejores que otras, incluso una hecha en casa hecha con una camiseta vieja puede proporcionar cierto grado de protección. La mascarilla debe cubrir su nariz, boca y mentón para que sea efectiva. En la sección de comentarios de este video, ud puede encontrar un enlace que le mostrará cómo hacer una mascarilla casera sin necesidad de coser.

Cúbrase la boca al toser y al estornudar con el codo o un pañuelo desechable. Recuerde que incluso si no se siente enfermo, ud puede tener el virus y transmitirlo.

Limpie y desinfecte superficies. El virus puede sobrevivir de horas hasta días en diferentes superficies. La desinfección de superficies con soluciones de al menos 60% de alcohol, lejía o cloro diluido u otros desinfectantes domésticos comunes puede matar el virus. Si usa un limpiador domestico común, verifique la etiqueta para asegurarse de que dice que se ha demostrado que 'mata los Coronavirus', y asegúrese de que cuando rocíe la superficie que desea desinfectar, la superficie permanezca húmeda durante el período de tiempo recomendado en la etiqueta antes de secarlo. Esto le dará al desinfectante suficiente tiempo para matar el virus.

Mientras esté en la rancho o granja, intente seguir estas recomendaciones. Cuando esté en la granja, lávese las manos con frecuencia y evite tocarse la cara. Al realizar ciertas tareas, como ordeñar vacas, es posible que no pueda mantener el distanciamiento social necesario. En esos casos, es extremadamente importante que use una mascarilla. Cámbiese de ropa cuando termine su turno en la granja o tan pronto como llegue a casa.

Haga lo que pueda y ayude a detener la propagación de este virus. Por favor, quédese en casa si está enfermo. Manténgase saludable lavándose las manos con frecuencia, manteniéndose a 2 metros de los demás y, use una mascarilla.

## References

CDC. (2020). Coronavirus (COVID-19).  
<https://www.cdc.gov/Coronavirus/2019-ncov/>