



Farmworker News: August/September 1996:
Pesticides, The Worker Protection Standards and
You

Worker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Pesticides, the Worker Protection Standards and You

Pesticidas, Los Estándares de Protección del Trabajador y Usted

La palabra pesticida se refiere a un gran número de productos químicos que se usan para controlar los insectos, animales y enfermedades o "pestes" que dañan a las plantas. Los pesticidas se usan mucho en los campos, porque ayudan a disminuir las pérdidas de las cosechas y a aumentar las ganancias. Desafortunadamente, los pesticidas pueden dañar a la gente también. Por eso es muy importante que los trabajadores del campo sepan lo que son los pesticidas, los daños que les pueden causar y lo que pueden hacer para protegerse en caso de trabajar con pesticidas. La Agencia de Protección del Medio Ambiente (conocida como EPA) ha creado reglas llamadas: Estándares de Protección del Trabajador, para proteger a los trabajadores del campo que trabajan con pesticidas. Este artículo habla acerca de los pesticidas, los problemas de salud que causan, lo que se puede hacer para protegerse de ellos y los derechos que tienen los trabajadores del campo de acuerdo con los Estándares de Protección del Trabajador.

Si ustedes trabajan en un campo que ha sido tratado, es muy probable que tengan contacto con los pesticidas. Los pesticidas pueden entrar al cuerpo por la piel (cuando tocan las plantas o tierra que tengan pesticidas), por los pulmones si respiran los pesticidas, ó por la boca si ustedes comen algo que tenga pesticidas, o tengan pesticidas en sus manos al tocar su comida. Los pesticidas también se pueden encontrar en el agua de irrigación o corrientes de agua.

continúa en la página 2

The word pesticide refers to a large number of chemicals used to control the bugs, animals, and diseases or "pests" that can harm plants. Pesticides are widely used on farms, because they cut down on crop losses and increase profits. Unfortunately, pesticides can harm people. This makes it very important for farmworkers to know what pesticides can do to them, and what they can do to protect themselves if they have to work with pesticides. The Environmental Protection Agency (EPA) has created rules called the Worker Protection Standards that are meant to protect farmworkers from pesticides. This article will talk about pesticides, the health problems they can cause, what you can do to protect yourself, and farmworker rights under the Worker Protection Standards.

If you work in a treated field you will probably come in contact with pesticides. Pesticides can get into the body through the skin (when you touch plants or dirt that have pesticides on them), through the lungs if you inhale pesticides, and through the mouth if you eat something that has pesticide on it, or if there is pesticide

continued on page 2

America's Voice for Farmworker Health — A Free Phone Call Away.

Una Voz Para la Salud
Con Solo Llamar... y es Gratis

Información de Servicios de Salud para los Trabajadores del Campo
Information on Health Services for Farmworkers

8:00 a.m.-5:30 p.m. Hora del Centro/Central Time

CALL FOR HEALTH



1-800-377-9968

La exposición a los pesticidas puede causar:

- 1) Síntomas como catarro o el "flu"
- 2) Salpullidos en la piel (ampollas)
- 3) Cansancio
- 4) Dolores de cabeza
- 5) Problemas de sueño
- 6) Ansiedad
- 7) Problemas para concentrarse o recordar cosas
- 8) Cáncer
- 9) Defectos de nacimiento
- 10) Esterilidad
- 11) Enfermedades de la sangre
- 12) Problemas con el hígado o los riñones.

Un caso grave de envenenamiento de pesticidas puede matar a una persona rápidamente. Si un campo fue tratado con pesticidas, esto quiere decir que los pesticidas se encontrarán en las plantas y la tierra. Dependiendo de cómo fue aplicado el pesticida, puede ser que el pesticida se encuentre flotando o volando en el aire. Después de que se apliquen los pesticidas en el campo, la gente debe de esperar un cierto tiempo antes de que sea seguro que puedan regresar. A este tiempo se le llama período de re-entrada. El período de re-entrada es diferente dependiendo del pesticida. Cada vez que se apliquen pesticidas, debe de haber un letrero de advertencia en un lugar donde todos lo puedan ver. Este letrero debe decirles a los trabajadores que se mantengan fuera del campo y cuándo es bueno (seguro) que regresen al campo a trabajar. Su patrón también les debe decir lo que dice el letrero.

Los Estándares de Protección del Trabajador creados por EPA, son reglas federales que protegen a los trabajadores de ser dañados por los pesticidas. Estas reglas han estado en vigor desde enero de 1995. A menos que usted sea un "aplicador de pesticidas" con licencia, o miembro de la familia inmediata del patrón, estas reglas lo cubren a USTED. Las reglas requieren que los trabajadores del campo sean entrenados en medidas básicas de seguridad para protegerse de los pesticidas. En los primeros cinco días de haber empleado a un trabajador, el patrón debe asegurarse de que éste y todos los trabajadores hayan recibido el entrenamiento de los Estándares de Protección del Trabajador sobre medidas de seguridad. Si un trabajador no ha sido entrenado en los últimos cinco años, el patrón debe encargarse de hacer los arreglos necesarios para que el trabajador reciba este entrenamiento. Las reglas también requieren que se pongan letreros de advertencia sobre los períodos de re-entrada correctos cuando se apliquen pesticidas. Los envases, frascos, etc. que tengan pesticidas, también deben tener etiquetas de advertencia correctas. Si un trabajador se envenena por causa de pesticidas, el patrón debe llevarlo al centro de salud más cercano para que le puedan dar tratamiento.

Este artículo no toma el lugar del entrenamiento sobre medidas de seguridad de los Estándares de Protección del Trabajador. Pero podemos darles algunos consejos de seguridad básica que deben saber:

1. Sigán las direcciones y manténgase fuera de las áreas donde se hayan puesto letreros de advertencia.

continúa en la página 8

on your hands when you touch your food. Pesticides can also be in irrigation or runoff water.

Exposure to pesticides can cause:

- 1) Symptoms that are like a cold or the flu
- 2) Skin rashes
- 3) Tiredness
- 4) Headaches
- 5) Sleep problems
- 6) Anxiety
- 7) Problems concentrating and remembering things
- 8) Cancer
- 9) Birth Defects
- 10) Sterility
- 11) Blood diseases
- 12) Problems with the liver or kidneys

A bad case of pesticide poisoning can kill a person quickly. If a field has been treated with pesticides, then pesticides are on the plants and in the dirt. Depending on how the pesticide is applied to the field it can float or drift in the air. After pesticides have been applied to a field, people must wait a certain amount of time before it is safe to go back into the field. This time is called the re-entry period. The re-entry period is different for different pesticides. Whenever pesticides are applied a sign is supposed to be put up where workers will see it. The sign should tell workers to stay out of the field, and when it will be safe to go back into the field to work. Your employer should also tell you what the sign says.

The EPA's Worker Protection Standards (WPS) are Federal rules to protect workers from being harmed by pesticides. These rules have been in effect since January of 1995. Unless you are a pesticide applicator with a license, or a member of the farmer's immediate family, these rules covers YOU. The rules require that farmworkers be trained in basic pesticide safety. Within five days of hiring a worker, an employer is supposed to make sure that he and all workers have had the Worker Protection Standards pesticide safety training. If a worker has not been trained in the last five years, the employer should arrange for the worker to be trained. The rules also require that farmworkers be informed about what chemicals and pesticides they are working with. The rules also require that warning signs be posted with the correct re-entry periods when pesticides are applied. Containers that hold pesticides should have correct warning labels on them. If a worker is poisoned by pesticides, the employer should drive them to the nearest medical facility that can provide treatment.

This article cannot take the place of the WPS pesticide safety training. But, we can tell you some of the basic safety tips you should know.

1. Follow directions, and stay out of areas posted with

continued on page 8

GOOD EATING! ¡BUEN PROVECHO!

Esta receta es de la Asociación Americana del Corazón (AHA). La AHA recomienda comer alimentos nutritivos bajos en grasa, para evitar una enfermedad del corazón. ¡La AHA dice que lo nutritivo también puede ser muy delicioso! La Asociación ha desarrollado versiones saludables, bajas en grasas de comidas hispanas tradicionales, que compartiremos con ustedes en ésta y futuras ediciones.

COCIDO DE PESCADO

Rinde: 8 Porciones

3/4 taza	Cebolla, picada
1/4 cucharadita	Ajo, en polvo
1/4 taza	Chile pimenton, picado
3 ramitas	Apio, picado en forma diagonal
3	Zanahorias, rebanadas
2 cucharaditas	Aceite vegetal
1 lata (28oz.)	Tomates
1 taza	Agua
2 cubos	Concentrado de pollo
1 cucharadita	Sal
1/8 cucharadita	Pimienta
1/4 cucharadita	Tomillo seco, molido
1/4 cucharadita	Albahaca seca, molida
1 cucharada	Perejil seco, molido
2 libras	Filetes de pescado, cortados en trozos de 1 pulgada.

Dore la cebolla, el ajo, el pimentón, el apio y las zanahorias en el aceite vegetal. Agregue los tomates, el agua, y los cubos de concentrado de pollo, la sal, la pimienta, el tomillo, albahaca y perejil. (La receta todavía será buena si no tienes algunas de las especias.) Cubra y deje cocer por 20 minutos. Agregue el pescado, cubra y deje cocer por otros 10 minutos, hasta que el pescado esté cocido.

This recipe is from the American Heart Association (AHA). The AHA recommends eating nutritious low fat food to avoid heart disease. The AHA says nutritious can be delicious too! They have developed healthy, low fat versions of traditional hispanic foods. The Farmworker News will share these recipes with readers in this and future issues.

FISH RAGOUT

Yield: 8 servings

3/4 cup	Chopped Onion
1/4 teaspoon	Garlic Powder
1/4 cup	Chopped green pepper
3 stalks	Celery, sliced diagonally
3	Carrots, sliced
2 teaspoon	Vegetable Oil
1 can (28 oz.)	Tomatoes
1 cup	Water
2	Chicken bouillon cubes
1 teaspoon	Salt
1/8 teaspoon	Pepper
1/4 teaspoon	Dried thyme
1/4 teaspoon	Dried sweet basil
1 Tablespoon	Dried parsley flakes
2 pounds	Fish fillets, cut into 1" pieces

Saute onion, garlic, green pepper, celery, and carrots in vegetable oil. Add tomatoes, water, bouillon cubes, salt, pepper, thyme, basil, and parsley. (The recipe will still taste good even if you do not have some of these spices.) Cover and simmer 20 minutes. Add fish, cover and simmer 10 minutes or until fish is done.

Información Nutritiva por Porción

Calorías176 Kcal
Proteínas23.06 gm
Carbohidratos9.30 gm
Colesterol60.26 gm
Sodio (sal)767 mg
Grasa Total5.14 gm
Grasa Saturada0.81 gm
*Grasa Poly no-saturada2.72 gm
Grasa Mono no-saturada1.17 gm

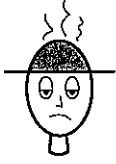

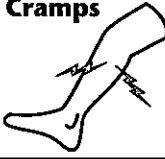

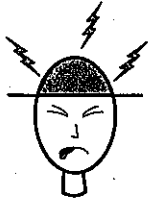
Nutrient Analysis

Calories176 Kcal
Protein23.06 gm
Carbohydrates9.30 gm
Cholesterol60.26 gm
Sodium767 mg
Total Fat5.14 gm
Saturated Fat0.81 gm
Polyunsaturated Fat2.72 gm
Monounsaturate Fat1.17 gm

The last *Farmworker News* focused on the importance of drinking water especially to prevent heat illnesses. To follow-up, this article will provide you with some basic information about heat illnesses, symptoms, causes and treatment.

If you have other questions related to heat illnesses please call us at the Call for Health Toll Free line 1-800-377-9968. We will be glad to speak with you and to send you a copy of the EPA's Poster called "Controlling Heat Stress Made Simple."


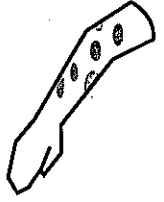

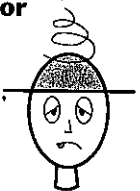
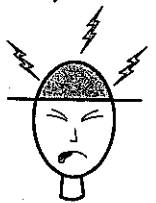
Heat Illnesses, Symptoms, Causes and Treatments

ILLNESS	SYMPTOMS	CAUSE & PROBLEM	TREATMENT
Early Heat Illness 	<ul style="list-style-type: none"> • Mild dizziness • Tiredness • Irritability • Low concentration • Problems with judgment 	<ul style="list-style-type: none"> • A reduced flow of blood to the brain. • Can cause tiredness or even heat stroke due to the heat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loosen or take off clothes • Rest in the shade for 30 minutes or more • Drink water.
Heat Rash 	<ul style="list-style-type: none"> • Small blister-like red spots on the skin, often found on clothed areas of the body. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sweat glands become plugged and inflamed due to exposure to heat, and humidity. This does not allow sweat to be evaporated from the body. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clean the skin • Apply mild drying lotion or cornstarch to the rash. • To prevent heat rash wear loose clothes, take baths often and dry skin well. If rash continues see a doctor.
Heat Cramps 	<ul style="list-style-type: none"> • Painful spasm of leg, arm, or stomach muscles during or after hard work. • Heavy sweating, and thirst. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loss of salt from the body is due to increased sweating. This may be disabling for the person. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loosen clothes • Drink lightly salted beverages like Gatorade. • Massage, and rest.
Heat Exhaustion 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Headache, Dizziness • Muscle weakness • Loss of coordination, and fainting. • Heavy sweating, pale, moist, cool skin. • Extreme thirst, dry mouth, and dark yellow urine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dehydration • Not being use to the type of work. • Less blood circulating in the body, and up to the brain. • Heat exhaustion may lead to heat stroke. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lay down and rest under a shaded area. • Drink as much water as possible, and do not take salt. • Loosen or remove clothes, pour cold water on body, massage legs and arms. • Seek medical assistance.
Heat Stroke (this is a life threatening medical emergency) 	<ul style="list-style-type: none"> • Often happens very quickly • Headaches • Dizziness • Confusion • Irrational behavior • Coma • Not much or no sweating. • If conscious, person may have fast pulse and fast breathing, convulsion, nausea, aggressive behavior, and blurred speech. 	<ul style="list-style-type: none"> • Being out in the heat for long periods of time • Not being use to the type of work • Dehydration • Less blood flowing through the body. • Brain damage and death can occur, even with quick treatment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Move the person to a shaded area. • Remove clothing and shoes, wrap person in wet sheets or towels, and pour water. • Give plenty of fresh air. • If person is conscious have them drink as much water as possible, do not give them salt. • Seek medical assistance.

En la última edición del *Farmworker News* se habló de la importancia de tomar agua, especialmente para prevenir enfermedades causadas por el calor. Este artículo contiene información básica sobre los síntomas, causas, y tratamientos de enfermedades causadas por el calor.

Si tienen otras preguntas relacionadas con este tipo de enfermedades llámenos a "Call For Health" al 1-800-377-9968. Nos dará mucho gusto recibir sus llamadas y si lo desea, podemos mandarle un poster titulado "Maneras sencillas de Controlar la Fatiga Causada por el Calor", del EPA.

Enfermedades causadas por el calor: Síntomas, Causas y Tratamientos

ENFERMEDAD	SINTOMAS	CAUSA & PROBLEMA	TRATAMIENTO
Enfermedad temprana causada por el calor 	<ul style="list-style-type: none"> • Mareo leve • Cansancio • Irritabilidad • Falta de concentración, y juicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de sangre al cerebro. • Puede causar cansancio o insolación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afloje o quítese la ropa. • Descanse bajo la sombra por 30 minutos o más. • Tome agua.
Salpullido causado por el calor 	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeñas manchas rojas en la piel que parecen ampollas, (muchas veces se encuentran en partes del cuerpo cubiertas por la ropa). 	<ul style="list-style-type: none"> • Las glándulas que sirven al cuerpo para sudar se tapan o se inflaman por estar expuestas al calor y la humedad. Esto no permite que la persona sude. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lave la piel • Aplique una loción ligera o maizena • Para prevenir salpullido, use ropa suelta, bañase seguido, y mantenga su piel seca. • Si persiste el salpullido, vea a un médico.
Calambres causados por el calor 	<ul style="list-style-type: none"> • Calambres dolorosos en las piernas, brazos o músculos del estómago, que ocurren durante o después de trabajar duro en el campo. • Mucho sudor y sed. 	<ul style="list-style-type: none"> • La pérdida de sal del cuerpo se debe a un aumento de sudor. Esto puede incapacitar a la persona por completo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afloje la ropa. • Tome bebidas ligeramente saladas como Gatorade. • Dé masajes a las áreas acalambradas, y descanse.
Agotamiento causado por el calor 	<ul style="list-style-type: none"> • Cansancio • Dolor de cabeza • Mareos • Músculos débiles • Falta de coordinación y desmayos • Mucho sudor, piel pálida, fría y húmeda • Mucha sed, boca seca, y orina de color amarillo oscuro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deshidratación • No estar acostumbrado al tipo de trabajo. • Menos sangre circulando en el cuerpo y al cerebro. • El agotamiento causado por el calor puede resultar en insolación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acuéstese bajo la sombra y descanse. • Tome bastante agua y no tome sal. • Afloje o quítese la ropa, salpique agua fría sobre su cuerpo, de masaje a sus piernas y brazos. • Busque ayuda médica.
Insolación (requiere tratamiento urgente. Puede causar la muerte.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas veces ocurre rápido. • Dolores de cabeza • Mareos • Confusión • Comportamiento irracional. • Estado de coma. • Poco o nada de sudor. • Si la persona está consciente puede tener pulso y respiración acelerados, náusea, comportamiento agresivo y dificultad para hablar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estar expuesto al calor por mucho tiempo. • No estar acostumbrado al tipo de trabajo. • Deshidratación • Menos sangre circulando por el cuerpo. • Puede resultar en daño al cerebro o la muerte, aún con tratamiento inmediato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mueva a la persona a la sombra • Quítele la ropa y los zapatos. • Envuelva a la persona en sábanas o toallas mojadas, échele agua. • Déle aire fresco. • Si la persona esta consciente déle bastante agua. No le de sal. • Busque ayuda médica.



Ask the Health Professionals

Pregúntele a los Profesionales de Salud



Insolación

¿Cómo se puede ayudar a una persona que se ha desmayado debido a una insolación?

La insolación (uno de los tipos de enfermedades causadas por el calor) requiere de tratamiento urgente. Después de haber llamado a una ambulancia, lleve a la persona a un lugar donde le dé la sombra y quítele toda la ropa que pueda. Moje a la persona con una manguera, bote, cubeta, botella de agua o cualquier cosa que pueda usar para mojarlo. También ayuda que le eche aire. Si le es posible, póngale hielo, de 5 a 10 minutos, en las axilas y en la ingle—esto ayuda mucho.

Cuando la temperatura del cuerpo de una persona alcanza los 108 grados, el cuerpo deja de sudar, así que no piense que la persona no ha sufrido de una insolación sólo porque no está sudando.

Recuerde que es muy, pero muy importante, que actúe rápidamente porque las temperaturas muy altas pueden causar un daño permanente al cerebro de una persona.

Mel Milosevic, M.D.



Dr. Mel Milosevic practica la medicina general en Las Clínicas Del Norte, en Olivehurst, California.

Dr. Mel Milosevic practices medicine in the Clínicas Del Norte located in Olivehurst, California.



Roberto Dansie es Psicólogo que dirige clases de salud y reuniones de entrenamiento por todos los Estados Unidos, sirviendo al mismo tiempo como maestro de Psicología en National University en Sacramento, California.



Roberto Dansie is a Psychologist who conducts workshops and health training classes throughout the U.S. as well as serving as a psychology instructor at National University in Sacramento, California.

Heat Stroke

How do you help a person that has collapsed from heat stroke?

Heat stroke is a medical emergency. After calling an ambulance, take the person to a shady spot, remove as much clothing as possible. Wet the person with a garden hose, bucket, water bottle, or any other means. Fanning also helps. If possible, pack the armpits and groin areas with ice for about 5-10 minutes—this help a lot. Once a person's body reaches 108°, the body can stop sweating, so don't think that the person hasn't

suffered from heat stroke just because they are not sweating.

Remember that it is very important to act quickly because the extreme temperatures that affect the body can cause permanent brain damage.

Mel Milosevic, M.D.

¿Tiene usted un problema con el alcohol?

Por regla general, la persona que abusa del alcohol es la última en enterarse de que tiene un problema con la bebida. Los que abusan del alcohol siempre encuentran pretextos para justificar su acción de beber. Si usted responde de manera honesta al siguiente cuestionario, se podrá dar cuenta si tiene o no un problema con el alcohol.

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Consume usted más alcohol que antes? | Sí | No |
| 2. ¿Hay personas que temen estar con usted cuando bebe? | Sí | No |
| 3. ¿Alguna vez ha olvidado lo que ha hecho al estar embriagado? | Sí | No |
| 4. ¿Hay quienes se preocupan de la manera en que usted bebe? | Sí | No |
| 5. ¿Rehusa usted hablar acerca de su consumo de alcohol? | Sí | No |
| 6. ¿Ha roto usted la promesa de dejar de beber o hacerlo con moderación? | Sí | No |
| 7. ¿Ha mentido usted acerca de su consumo de alcohol? | Sí | No |
| 8. ¿Alguien se ha avergonzado de la manera en que usted bebe? | Sí | No |
| 9. ¿Ha hecho que otros mientan acerca de su consumo de alcohol? | Sí | No |
| 10. ¿Toma usted para cambiar su estado de ánimo? | Sí | No |
| 11. ¿La mayoría de sus amigos suelen tomar en exceso? | Sí | No |

Do you have a problem with alcohol?

In general, the person who abuses alcohol is the last person to realize that he has a problem with the drink. Those that abuse alcohol always find reasons to justify their drinking. If you respond honestly to the following questions, you may realize whether or not you have a problem with alcohol.

- | | | |
|---|-----|----|
| 1. Do you drink more alcohol now than before? | Yes | No |
| 2. Are people afraid to be around you when you are drinking? | Yes | No |
| 3. Have you ever forgotten what you did while you were drinking? | Yes | No |
| 4. Are there people that worry about your drinking habits? | Yes | No |
| 5. Do you often talk about drinking alcohol? | Yes | No |
| 6. Have you broken your promise to drink less or even to stop drinking? | Yes | No |
| 7. Have you ever lied about how much alcohol you have consumed? | Yes | No |
| 8. Has anyone been embarrassed by the way that you drink? | Yes | No |
| 9. Have you asked others to lie for you about your drinking alcohol? | Yes | No |
| 10. Do you drink in order to change your mood? | Yes | No |
| 11. Do most of your friends tend to drink a lot? | Yes | No |
| 12. Do you begin drinking soon after getting your paycheck? | Yes | No |

- | | | | | | |
|--|----|----|--|-----|----|
| 12. ¿Tan pronto recibe su salario se pone a tomar? | Sí | No | 13. Have you ever felt guilty about how much you drank? | Yes | No |
| 13. ¿Alguna vez se ha sentido culpable de lo que ha bebido? | Sí | No | 14. Do you feel unhappy at a party if you are not drinking? | Yes | No |
| 14. ¿No se siente usted a gusto en una fiesta si no esta bebiendo? | Sí | No | 15. Have you had problems with the police because of drinking and driving? | Yes | No |
| 15. ¿Ha tenido problemas con la ley por beber y manejar? | Sí | No | | | |

Si usted ha respondido "sí" a tres o más de estas preguntas, es muy probable que tenga un problema con el alcohol. Para mayor información, vaya ó llame al Centro de Salud más cercano. Ahí encontrará personas capacitadas que podrán atenderle.

También puede llamar a Voz Para La Salud (Call For Health) al 1-800-377-9968, ellos los ayudarán a encontrar el Centro de Salud más cercano a su comunidad.

Roberto Dansie, Psicólogo

If you have answered "yes" to three or more of these questions, it is very possible that you have a problem with alcohol. For more information, go to or call your closest health center. There is where you will find people that are able to help you.

You can also call the Call For Health line at 1-800-377-9968 and they will help you to find the nearest health center in your neighborhood.

Roberto Dansie, Psychologist



**Dibujo de Mayra Alvarez
Poema titulado "Campesino"**

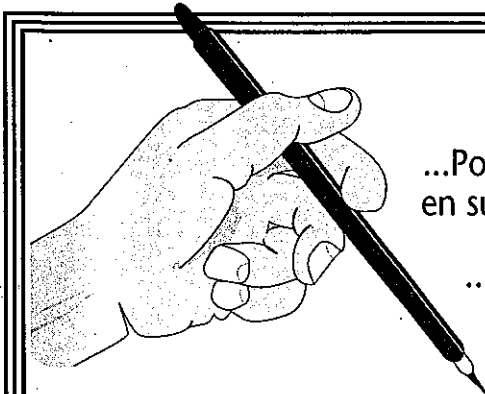
*Campesino es un campesino
que trabaja cada día
tratando de satisfacer a todos
hasta que gotas de sudor
ruedan por sus mejillas enrojecidas.
Plantando y cultivando cosechas también
Sólo recuerden todo por lo que pasa un campesino.*

Mayra tiene once años y vive en Eagle Pass, Texas. Dibuja desde hace cuatro años y dice que aprendió a dibujar de su mamá. También le gusta la gente, las casas y desea algún día ser una artista o una diseñadora.

**Drawing by Mayra Alvarez
Poem entitled "Farmer"**

*A farmer is a farmer
who works everyday
trying to satisfy everyone
till drops of sweat
roll down his rosy cheeks
plantin' and harvestin' crops too.
Just remember what a farmer goes through.*

Mayra is 11 years old and lives in Eagle Pass, Texas. She has been drawing for about four years and says that she learned from her mother. Other interests include people and houses and hopes to be a designer or an artist one day.



Gane/Earn \$50.00

...Por sus cuentos, dibujos, frases, poemas, etc. que se publiquen en su *Farmworker News*. Llámenos para más información.

...For your stories, drawings, quotes, poems, etc. that are published in your *Farmworker News*.
Call us for more information!

1-800-377-9968

2. Lávense las manos y la cara antes de comer, beber, fumar, mascar chicle o tabaco, o ir al baño. Su patrón debe de darles un lugar donde puedan lavarse las manos, aunque sea un barril de agua con tapadera. No use hojas que hayan sido rociadas por pesticidas como papel de baño. Esto es peligroso porque los pesticidas también pueden entrar en su piel de esta manera.
3. Es muy importante que usen ropa que proteja su piel de los pesticidas. Esta incluye:
 - un sombrero, gorra o trapo
 - camisa/camiseta de manga larga
 - pantalones
 - calcetines y zapatos
4. De NINGUNA manera coman frutas o verduras que hayan sido rociadas por pesticidas, a menos que puedan lavarlas primero muy cuidadosamente.
5. Después de trabajar, báñense o lávense el cuerpo con agua y jabón. Lávense el pelo y póngase ropa limpia. Sus ropas de trabajo probablemente tienen pesticidas después de haber pasado el día trabajando en el campo o empacando cobertizos.
6. Laven su ropa de trabajo separándola de sus demás ropas y las de su familia.
7. Si se sienten enfermos después de haber estado donde hay pesticidas, vayan a ver a un doctor inmediatamente, especialmente si están teniendo problemas para respirar. No se olviden de decirle al doctor qué clase de pesticidas había donde estaban trabajando.

Los niños que pasan algún tiempo en el campo o cerca del campo también deben de practicar todas las medidas de seguridad para protegerse de los pesticidas. Los niños son más pequeños que los adultos. Sus cuerpos también trabajan diferente al de los adultos. Y como resultado, la cantidad de pesticida que no causa que un adulto se sienta enfermo, sí puede que sea peligrosa para el niño.

Es muy importante que practiquen las medidas básicas de protección todo el tiempo. Los pesticidas pueden hacerlos sentir enfermos de repente (enfermos de gravedad), o puede que alteren su estado de salud a medida que pasa el tiempo. Esto último se refiere a enfermedades de largo plazo también llamadas enfermedades crónicas. Si ustedes tienen preguntas acerca de los pesticidas, o necesitan tener más información acerca de los Estándares de Protección del Trabajador, llámenos a Voz para la Salud (Call For Health) al 1-800-377-9968). Si tuvieran alguna pregunta que no pudiéramos contestar, nosotros buscaremos a alguien que lo pueda hacer.

- warning signs.
2. Wash your hands and face before eating, drinking, smoking, chewing gum or tobacco, or using the toilet. Your employer should provide a hand washing facility, even if it is just a water barrel with a tap. Don't use pesticide treated leaves from the field for toilet paper. This is dangerous because pesticides can enter your skin that way too.
3. It is very important to wear clothing that protects your skin from the pesticides. This includes:
 - a hat, cap or scarf
 - a long sleeved shirt
 - long pants
 - and shoes and socks.
4. Do NOT eat pesticide-treated fruit or vegetables in the field, unless you can wash them carefully first.
5. After work, shower or wash your body with soap and water. Shampoo your hair, and put on clean clothes. Your work clothes probably have pesticide on them after your day in the fields or packing sheds.
6. Wash your work clothes separately from your other clothes and your family's clothes.
7. If you feel ill after working around pesticides, especially if you are having trouble breathing, see a doctor immediately! Be sure to tell the doctor what pesticides you have been working around.

Children who spend any time in or around the fields should also practice all pesticide safety measures. Children are smaller than adults. Their bodies also work differently than adults bodies. As a result, an amount of pesticide that does not cause an adult to feel ill may be dangerous for a child.

It is important to practice pesticide safety at all times. Pesticides can make you suddenly ill (acute sickness), or they can have change your health over a long period of time. These long term illnesses are called chronic illnesses. If you have any questions about pesticides, or need more information about the WPS, call Call For Health (1-800-377-9968). If we cannot answer your questions, we will find someone who can.



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1515 Capital of Texas Highway South, Suite 220, Austin, TX 78746, (512) 328-7682. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NCFH, BPHC, HRSA, HEICAT, NIOSH, or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Barbara H. Garrison, FNP-C.....President, NCFH Board of Directors
 E. Roberta RyderExecutive Director
 Darío Oliphant.....Editor

This publication was made possible through funding from the Migrant Health Branch, Bureau of Primary Health Care, the Office of Rural Health

Policy, H.E.T.C.A.T., Health Resources & Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; N.I.O.S.H., Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services.

The Call for Health *Farmworker News* has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter. Please feel free to make additional copies!