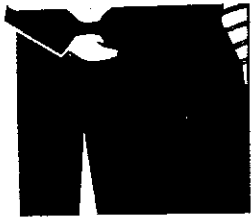


**Farmworker News: February/March 1996: To
Protect the Health of Your Children--Immunize
Now!**



Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

To Protect the Health of Your Children — Immunize Now!

Para proteger la salud de sus niños:
¡Vacúnelos ahora!

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para mantener sanos a sus niños es vacunarlos. Si usted tiene niños de edad escolar, usted sabe que ellos deben recibir vacunas antes de matricularse en la escuela. ¿Pero sabía usted que es importante vacunar a niños de edad preescolar? Para estar protegido de enfermedades peligrosas y evitables sus niños necesitan ser vacunados cuatro veces antes de los dos años de edad, y luego necesitan ser vacunados una vez más antes de los cinco años de edad. Las vacunas correctas pueden proteger a sus niños del sarampión, el polio, el tétano, las paperas, la difteria, meningitis, y otras enfermedades. Estas son enfermedades serias que pueden dejarlos lisiados o hasta causar la muerte a las personas que las contraen.

Usted puede recibir vacunas, no muy caras, de su centro de salud para migrantes o de su departamento público de salud, y es buena idea ir ahora, antes de dejar el hogar para buscar trabajo en los campos. Deje que el médico vea los registros de vacunas de sus niños y asegúrese de que ellos tengan las vacunas que necesitan para sus edades. También pregúntale a su médico cuando se necesitará la próxima serie de vacunas para sus niños. Pida una copia del registro de vacunas para sus niños y llévelo cuando viaje. Los registros de vacunas son importante, especialmente cuando sus niños necesitan las próximas vacunas o atención médica mientras la familia viaja. También necesitará los registros si sus niños estarán en una guardería infantil o un programa escolar.

Mientras usted está en la oficina del médico es buena idea asegurarse de que usted también tenga las vacunas que necesita como adulto.

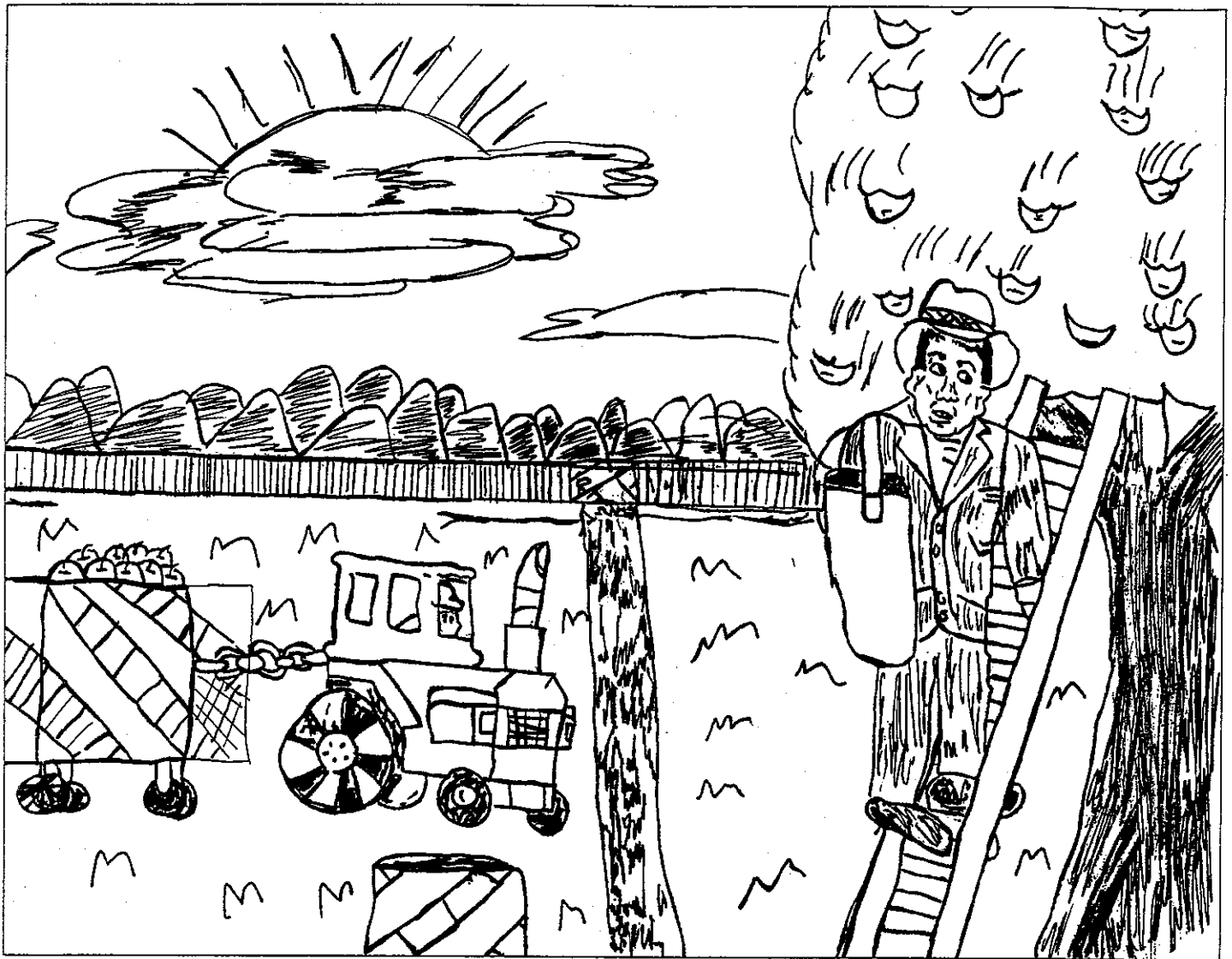
Si usted necesita ser referido a una clínica o al departamento de salud para vacunarse, llame a Call for Health al 1-800-377-9968 (llamada gratis). Las vacunas son una manera sencilla de proteger la salud de su familia. No deje a sus niños vulnerables a enfermedades que pueden ser evitadas. ¡Vacúnese ahora!

One of the most important things you can do to keep your children healthy is get them immunized. If you have school age children you know that they must receive immunizations (also called shots or vaccinations) before they can enroll in school. But did you know that it is important for pre-school age children to have immunizations, too? To be protected from many dangerous, preventable diseases your children need to be immunized four times before the age of two, then they need to be immunized one more time before the age of five. The right shots can protect your children from measles, polio, tetanus, mumps, diphtheria, meningitis, and other diseases. These are serious diseases that can cripple or kill people who catch them.

You can receive immunizations that are not too expensive from your migrant health center, or local public health department, and it is a good idea to go now, before you leave home to find work in the fields. Have the doctor check your children's immunization records, and make sure that your children have all the shots that they should have for their age. Have the doctor tell you when your children will need their next set of shots. Ask for a copy of your children's immunization records and take that with you when you travel. The immunization records are important, especially when your children need their next shots or other medical attention while the family is on the road. The records may also be needed if your children will be in a daycare or school program.

While you are at the doctor's office it is a good idea to make sure that you have all of the immunizations that you need as an adult, too!

If you need a referral to a clinic or health department for immunizations, call Call for Health at 1-800-377-9968 (free call). Immunization is a simple way to protect your family's health. Don't let your children be vulnerable to diseases that can be avoided. Immunize now!

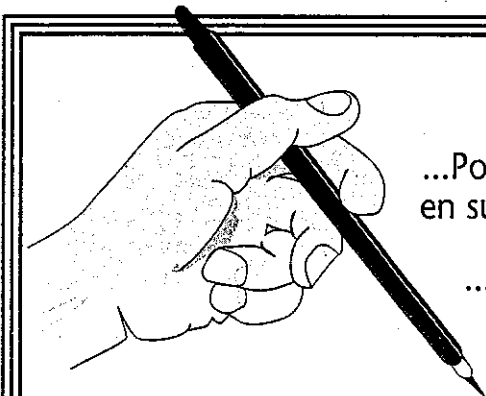


Andrés Merced — Artista

Andrés vive en Reading, Pennsylvania y tiene 12 años. Dice que aprendió a dibujar de su abuelo y mamá, que también son artistas. Andrés tiene otros intereses que incluyen dinosaurios, dibujando caricaturas, y coleccionando tarjetas de deportistas como Shaquille O'Neal.

Andrés Merced — Artist

Andrés lives in Reading, Pennsylvania and is 12 years old. He says that he learned how to draw from his grandfather and mother, who are also artists. Andrés has other interests that include dinosaurs, drawing cartoons, and collecting sports cards of players like Shaquille O'Neal.



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

NIOSH Needs Your Help to Learn About Job Safety in the Fields NIOSH necesita su ayuda para aprender seguridad en los trabajos del campo.

El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) cumple veinticinco años este año. NIOSH primero recoge información para averiguar cuales trabajos posan riesgos para los trabajadores. Luego investigan para averiguar como evitar que los trabajadores se hagan daño. En este momento estan decidiendo cuales trabajos necesitan su atención durante los próximos diez años. Usted puede ayudar a NIOSH y a otros trabajadores agrícolas.

En los últimos años NIOSH se ha estado enterando de los riesgos de salud y seguridad a los cuales los trabajadores se enfrentan en sus trabajos. El Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores Agrícolas (NCFH) quiere su opinión para ayudar a NIOSH en sus investigaciones de los riesgos de seguridad en el trabajo. Queremos saber:

- Sus preocupaciones, ideas y experiencias con riesgos de seguridad en el trabajo.
- Si usted o algún miembro de su familia ha sido lesionado en el trabajo.
- Si usted ha encontrado una manera segura de hacer algún trabajo sin hacerse daño.

Si usted nos puede dar esta información por favor llámenos o escríbanos. Pondremos su información en nuestro informe a NIOSH. Esto puede ayudar a mantener los riesgos del trabajo como prioridad en las investigaciones. Mande su información a:

National Center for Farmworker Health
1515 Capital of Texas Hwy. S., Suite 220
Austin, TX 78746

o llame al:

1-800-377-9968 y pide hablar con Darío.

The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) is twenty-five years old this year. NIOSH gathers information to find out which jobs are risky for workers. Then they do research to find out how to keep workers who do those jobs from getting hurt. Right now they are deciding what jobs need their attention in the next ten years. You may be able to help NIOSH and other farmworkers.

In the last few years NIOSH has become more aware of the health and safety risks farmworkers face at their jobs. The National Center for Farmworker Health (NCFH) wants your input to help NIOSH with their research on farmworker job safety. We want to know:

- Your concerns, ideas and experiences with job safety or risk.
- If you or a member of your family has been hurt on the job.
- If you have found a good way to do work without getting hurt.

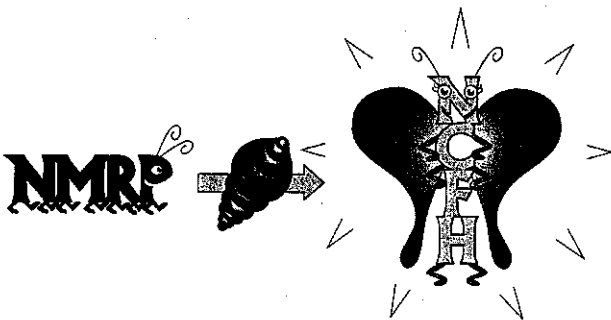
If you can give us any of this information, please call or write to us. We will put your information into a report to NIOSH. This may help them to keep farmworker job safety a priority research issue. Send your information to:

National Center for Farmworker Health
1515 Capital of Texas Hwy S. Suite 220
Austin, TX 78746

or call

Darío at 1-800-377-9968

National Center for Farmworker Health, Inc.



La editorial del *Farmworker News* ha cambiado su nombre. Empezando el primero de febrero de 1996, el nombre cambió a National Center for Farmworker Health (Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores Agrícolas). El nuevo nombre demuestra mejor nuestro compromiso a los trabajadores agrícolas y sus familias, y a encontrar soluciones nacionales a sus problemas de salud.

The publisher of the *Farmworker News* has changed its name. Beginning February 1, 1996 our new name became the National Center for Farmworker Health. Our new name does a better job of explaining our commitment to farmworkers and their families, and to finding solutions to their health care needs nationwide.



Ask the Health Professionals

Pregúntele a los Profesionales de Salud



¿Cuales son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas mas comunes de la diabetes son: mucha sed, mucha orina, y mucha hambre. Síntomas mas avanzados incluyen: el cansancio, infecciones frecuentes, adormecimiento de los pies (entumecimiento de los pies), y dificultades de la vista.

Claro que con el tiempo pueden haber muchos otros problemas mas graves. Por otro lado, al principio puede no haber ningún síntoma, por lo cual es necesario el chequeo médico con regularidad.

Mel Milosevic, M.D.

¿Que es la enfermedad mental?

La mente es el aspecto mas delicado del ser humano. Hay momentos en la vida en que pasamos por un sufrimiento mental: la muerte de un ser querido, un divorcio, una separación, una ausencia, un enfermedad, una crisis financiera, una mala noticia.

Lo que es asombroso es que nuestra mente se puede fortalecer si la atendemos. A veces, basta con platicar con un amigo o con un ser querido. A veces, basta con un tiempo de descanso y de paz. En ocasiones necesitamos de un profesional, una persona experta en la área de la mente.

Lo importante es que recordemos darle a la mente la misma importancia que damos a nuestro cuerpo, porque ella, sin cuidado, también se puede enfermar.

Roberto Dansie, M.A.



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

Dr. Mel Milosevic practices medicine in the Clinicas 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.

What are the symptoms of diabetes?

The most frequent symptoms of diabetes are increased thirst, increased urination, and increased hunger. More advanced symptoms include tiredness, frequent infections, numbness of the feet, and visual difficulties. It is true that with time there may be other more serious problems. On the other hand, in the beginning there may be no symptoms at all, which is the reason why regular check-ups are necessary.

Mel Milosevic, M.D.

What is mental health?

The mind is the most delicate part of the human being. There are moments during life when we go through mental suffering: the death of a loved one, a divorce, a separation, someone's absence, an illness, a financial crisis, getting some bad news.

What is amazing is that our mind can strengthen itself if we take care of it. Sometimes all it takes is talking with a friend or someone that you love. And other times, all it takes is a little rest or peace and quiet. Sometimes when we are suffering, we need the advice of a professional, a person who is an expert in the area of the mind. We must remember that it is just as important to care for the mind as it is to care for our body, because the mind, if we are not careful, can also get sick.

Roberto Dansie, M.A.



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, 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, 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!