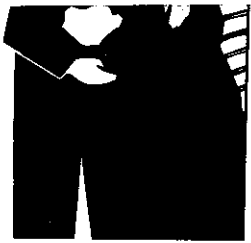


Farmworker News: April/May 1996: Call For Health is One Year Old.



Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Call For Health is One Year Old Call For Health (Una Voz Para La Salud) Cumple un Año

Call For Health (Una Voz Para La Salud), la línea de teléfono nacional, bilingüe para que los trabajadores agrícolas puedan llamar para encontrar servicios de salud, cumple un año. Esta línea gratuita ha podido ayudar a muchos trabajadores agrícolas a encontrar servicios de salud cuando los necesitaban y no sabían donde encontrarlos, o como obtener una cita.

Problemas simples muchas veces los podemos resolver con una llamada. Problemas mas complicados, tal vez nos demorenos unas horas o unos días para encontrar la ayuda que un llamador necesita. El servicio sigue buscando ayuda no importa lo difícil que sea el problema, y ha podido conectar muchas personas con servicios.

Call For Health entiende que algunas personas tienen miedo de llamar el numero 1-800, o piensan que la línea no les puede ayudar.

Lo que debe saber:

1. Sus llamadas son gratis y el tiempo para buscar la ayuda es gratis.
2. Todas las llamadas a Call For Health son confidenciales. No importa si el llamador tiene papeles o no. Ellos no le dan su nombre a ninguna persona o agencia, excepto al médico que lo ayudara.
3. Los que contestan la línea Call For Health son bilingüe en inglés y español.
4. Las horas que los empleados de Call For Health se contestan la línea son de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. (Hora Central), de Lunes a Viernes. Después de las 4:30, la línea esta atendida por un servicio bilingüe. Sus llamadas a este servicio también son confidenciales. Usted puede dejar un pequeño mensaje y numero de teléfono donde Call For Health le regresara la llamada. Si no tiene teléfono deje recado y díganos llamara de nuevo.

Cualquier trabajador agrícola puede usar la línea Call For Health y pedir ayuda. No se debiera preocupar cuando llame a la línea, porque harán lo mas posible para encontrar la ayuda que necesitas. ¡Llámenlos para que te puedan ayudar!

1-800-377-9968

Call For Health, the national, bilingual, toll free number that farmworkers can call to find health care, is one year old. The toll free service has been able to help many farmworkers find health care assistance when they needed it but didn't know where to find it, or how to get an appointment.

For simple problems, we can often help with one phone call. For more complicated problems, it may take a few hours or even a few days to find the help that a caller may need. We keep looking no matter how hard the problem is, and have been able to connect many people to services.

Call For Health understands that some people are afraid to call the 800 number, or don't think that the toll free service can help them.

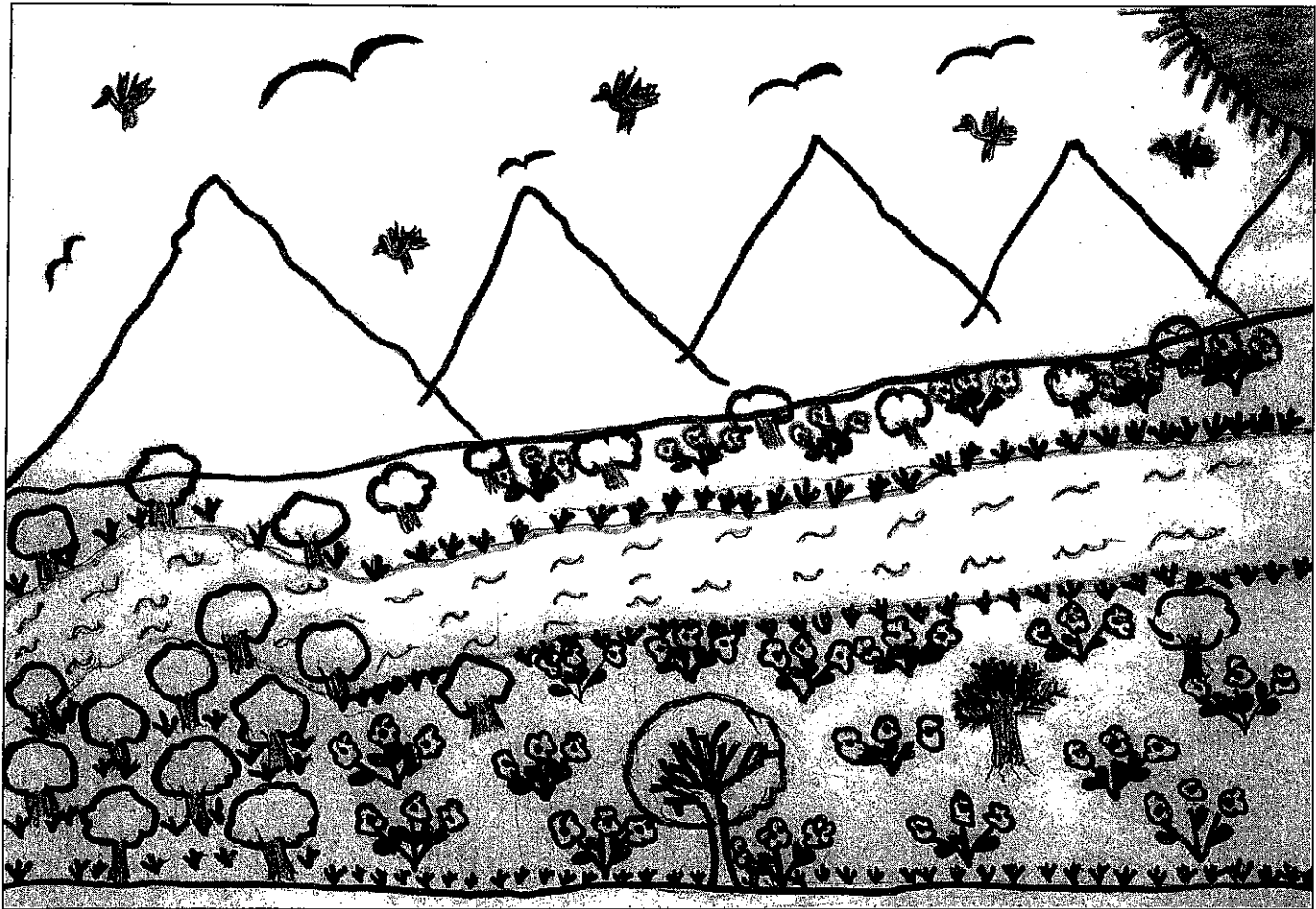
What you need to know:

1. Your calls are free.
2. All calls to the Call For Health line are confidential. It does not matter if the caller has documents or not. We do not give your name to any person or agency except the health care provider that will assist you.
3. The people that answer the Call For Health line are bilingual in English and Spanish.
4. The Call For Health line is answered from 8:00 a.m. to 4:30 p.m. (Central Time), Monday through Friday. At all other times the line is answered by a bilingual answering service. Your calls to this service are also confidential. You can leave a short message and a phone number where the Call For Health staff can call you back. If you don't have a phone, you can leave a message and tell us when you can call back.

Any migrant or seasonal farmworker can use the Call For Health line and ask for help. There is nothing to worry about when you call. We will do our best to find the help you need. Call, so that we can help you!

1-800-377-9968





La Primavera

La Primavera, es una etapa muy linda del año, por sus bellezas naturales, el cantar de los pájaros, el resplandecer de la luz del sol, ver sus pastos aclaraciendo de verde luz pura, y escuchar el sonido de sus ríos con sus puras y cristalinas aguas.

Karla Osiris Ortiz — Artista / Poeta

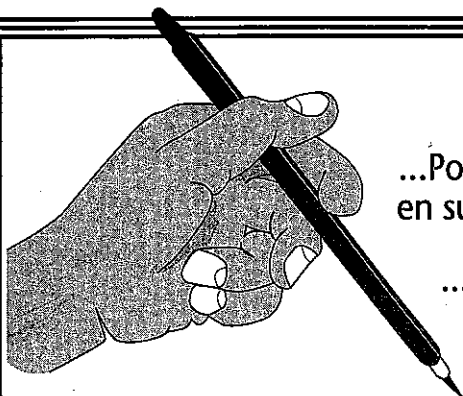
Karla vive en Newton Grove, North Carolina y tiene 13 años. Sus pasatiempos incluyen mirando la televisión, escribiendo cuentos y poemas, y dibujando. Dijo que escribió este poema cuando estaba afuera y se dio cuenta de los cambios. Luego decidió hacer un dibujo que ilustrara lo que sentía.

Springtime

Springtime is a very beautiful season of the year, because of its natural beauties, the singing of the birds, the splendor of the sun's light, seeing the grasses becoming a lighter shade of green, and hearing the sound of its rivers with its pure and crystalline waters.

Karla Osiris Ortiz — Artist / Poet

Karla lives in Newton Grove, North Carolina and is 13 years old. Other things that she likes to do include watching television, writing stories and poems, and drawing. She said that she was outside when she wrote this poem and noticed the changes. She later decided to make a drawing that would illustrate what she felt.



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

Clean Drinking Water Agua Limpia Para Beber

Si estamos piscando hongos, recogiendo papas, pepinos o cualquier cosa, necesitamos tener agua limpia cerca de nos otros para tomar. Necesitas asegurarte de que tengas agua limpia, para que puedas mantener tu cuerpo "regado".

Cuando vemos a personas al lado de la carretera con sus carros calientes, sabemos que mucha de esta gente no mantuvieron suficiente agua en sus radiadores. Nosotros hacemos lo mismo con nuestros cuerpos sin pensar en las distancias que los "manejamos". Si estamos trabajando bajo el calor del sol o un día nublado, nuestros cuerpos necesitan mucha agua.

Cada día necesitamos tomar por lo menos 6-8 vasos de agua, aun mas si trabajamos afuera en el calor. Muy poca agua nos puede hacer sentir muy cansado. En casos extremos nos podemos poner muy enfermos, desmayarnos, y hasta morir.

Agua, y solamente agua limpia para beber lubrica nuestros huesos, mantiene nuestra temperatura, y le da a nuestros cuerpos minerales y fluidos importantes.

Muchas veces tomamos una taza de café o alguna otra bebida con mucha cafeína para ayudarnos a estar listos cuando tenemos que empezar a trabajar a las 6:00 de la mañana. Esa taza de café no solamente nos ayuda a estar despiertos, también causa que el cuerpo pierda el agua que necesitaremos para el resto del día.

El agua sucia puede contaminar su cuerpo. Puedes pescar enfermedades infecciosas como el hepatitis o gusanos, y sin querer, puedes pasar estas enfermedades a otros. Si piensas que el agua que estas bebiendo de un arroyo o canal cercano es limpia, toma tiempo para pensar si hay cosas malas que se están poniendo en las aguas arriba. Tal vez hay pesticidas, fertilizantes, o químicos metiéndose al agua. ¿Hay otros gentes que van al baño en el agua? Si no estas seguro de que el agua es limpia, toma tiempo para estar seguro. Si es necesario, trae tu propia provisión de agua limpia.

Mantenga la "maquinaria" de su cuerpo en buen estado.

¡Beba mucha agua limpia!

Whether we are harvesting mushrooms, gathering potatoes, cucumbers or anything else, we need to have clean drinking water nearby. You need to make sure that you have some close by, so that you can keep your body "watered".

When we see people on the side of the road with their cars overheating, we know that many of those people did not keep enough water in their radiators. We do the same thing to our bodies without thinking how far we "drive" them. Whether we are working under the hot sun or even on a cloudy day, our bodies need a lot of water.

Each day we must drink at least 6-8 cups, even more if we work outside in the heat. Too little water can make us feel very tired. In extreme cases we can become very sick, pass out, or even die. Water, and only clean drinking water, lubricates our joints, maintains our temperature, and provides our bodies with minerals and important fluids.

Many times we drink a cup of coffee or other beverage with a lot of caffeine to get us going when we have to be ready to work at 6:00 a.m. That cup of coffee not only helps us to stay awake, but the caffeine causes us to lose water in our body that we will need for the rest of the day.

Unclean water can contaminate your body. You can get infectious diseases like hepatitis or parasites (worms), and without wanting to you can give these diseases to others. If you think that the water that you are drinking from a creek or nearby ditch is clean water, stop to think if there are any unhealthy things being put in it upstream. Are there pesticides, fertilizers, or chemicals that might be running into the water? Are there other people going to the bathroom in the water? If you are not positive the water is really clean, take time to be safe. If you need to, bring your own clean supply of water with you.

Keep the "machinery" of your body in good condition.

Drink plenty of clean water!



ben lowry '96



Ask the Health Professionals



Pregúntele a los Profesionales de Salud

¿POR QUÉ NO PUEDO BAJAR DE PESO? HE SEGUIDO DIETAS MUY RIGUROSAS SIN NINGÚN RESULTADO.

Usted tiene un problema muy común. No estas solo y hay muchos con tu problema. ¿Comes poco, pero engordas mas que otros? Lo primero que uno piensa es que usted puede tener el metabolismo bajo y no puede quemar las calorías que ingiere. El metabolismo bajo puede ser así porque lo heredaste de tus padres o por falta de ejercicio. Pero, investigaciones recientes parecen indicar otra posibilidad: el problema deriva de la dificultad del cuerpo para quemar las grasas. Esto también puede ser hereditario.

¿La Solución?

- Una dieta baja en grasas (no mas del 20% de las calorías derivadas de las grasas). Esto significa reduciendo poco a poco la manteca, comida frita, etc.
- Hable con un médico o nutricionista en su centro de salud o clínica, para que te pueden dar ejemplos de como cambiar su dieta poco a poco.

Si necesita saber donde encontrar un centro de salud o clínica, llame al 1-800-377-9968 y pregúntale al servicio de Call For Health (Una Voz Para La Salud). Esta es una llamada gratuita.

Mel Milosevic, M.D.

¿QUE ES BUENA SALUD MENTAL?

Cuando tenemos algún problema físico nos damos cuenta del problema, buscamos un médico, y seguimos sus instrucciones. Y además, el cuerpo tiene sus propias defensas para ayudarse a mejorar.

La mente es una parte delicada del cuerpo pero la mayor parte de la gente ignora las necesidades de la mente. Cuando brota un problema con la mente, no se habla de ello con la misma naturalidad con la que se habla de un problema físico. Todo esto tiene que cambiar. Tenemos que atender nuestras necesidades mentales.

La buena salud mental consiste en:

- Nuestra capacidad de funcionar en el hogar y en el trabajo.
- Estar en contacto con nuestros pensamientos y sentimientos.
- Expresar nuestros sentimientos sin dañar a los demás.
- Nuestra determinación para superar las tragedias y derrotas que encontramos a lo largo de nuestras vidas.
- Nuestra capacidad para dar y recibir cariño.

Cuida a tu mente como cuidas a tu cuerpo y tendras buena salud mental.

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.

WHY CAN'T I LOSE WEIGHT? I HAVE FOLLOWED DIETS VERY STRICTLY WITHOUT ANY RESULTS.

You have a very common problem. You are not alone and there are many people with your problem. You don't eat much but gain more than others? The first thing that one thinks is that you might have a low metabolism, and can't burn the calories that you take in. A low metabolism can be because you inherited it from your parents or because of lack of exercise. But, recent studies seem to show another possibility: the problem derives from the difficulty of the body to burn fats. This can also be inherited.

The Solution?

- A diet low in fats (no more than 20% of the calories can come from fats). This means reducing, little by little, lard and butter, fried foods, etc.

- Talk with a doctor or nutritionist, at your health center or clinic, so that they can give you examples of how to change your diet, little by little.

If you need to know where to find a health center or clinic, call 1-800-377-9968 and ask the Call For Health service. This is a free call.

Mel Milosevic, M.D.

WHAT IS GOOD MENTAL HEALTH?

When we have a physical problem we recognize the problem, look for a doctor, and follow his or her instructions. Also, the human body has its own defenses to help itself get better.

The mind is a very delicate part of the body but the majority of people ignore the needs of the mind. When the mind begins to have a problem, we do not talk about this problem with the same naturalness as we would talk about a physical problem. All of this needs to change. We have to take care of our mental needs.

Good mental health shows in:

- Our ability to function at home and at work.
- Being in contact with our thoughts and feelings.
- Expressing our feelings without hurting those around us.
- Our determination for overcoming the tragedies and defeats that we find throughout our lives.
- Our ability to give and receive love.

Take care of your mind like you take care of your body and you will have good mental health.

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
Darfo 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!