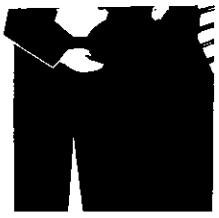


**Farmworker News: November/December 1995: Now
is the Time for Tuberculosis Screening**



Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Now is the Time for Tuberculosis Screening

Ahora es Buen Tiempo para Hacerse el Examen de la Tuberculosis

Legó el fin de las cosechas. Pronto los trabajadores del campo estarán de regreso a sus estados. Esta es la mejor época para un examen de la Tuberculosis.

La Tuberculosis (también conocida como TB) es una enfermedad contagiosa. Se contagia de una persona a otra a través del aire, generalmente cuando tosemos.

La Tuberculosis no es una enfermedad que se pasa de padres a hijos, ni se contagia por los alimentos o los utensilios de cocina. Los síntomas más comunes son: tos (especialmente la tos que produce sangre o mucosa), fiebre, sudor por las noches, falta de apetito, fatiga, o un tipo de gripe que dure más de dos semanas. Si la TB no es atendida puede causar la muerte. Los trabajadores del campo tienen un alto riesgo de contraer la Tuberculosis debido a sus condiciones de trabajo y de vivienda, o cuando viajan muchos en sus vehículos y respiran la bacteria que causa TB de una persona que ha sido infectada.

La Tuberculosis puede ser tratada y curada. Tener TB no es motivo de vergüenza. Si usted piensa que tiene TB, vaya a un médico y tratela de inmediato. Sin el tratamiento, una persona enferma de TB puede ponerse muy grave y así infectar a otras personas. Una simple prueba de piel puede mostrar si usted ha sido expuesto a las bacterias de la TB (la prueba debe ser hecha por personal médico, no por uno mismo). Si usted ha estado expuesto a esta enfermedad, el doctor le podrá decir si usted ya la tiene o si usted necesita de tratamiento para evitar tenerla. Si usted ha estado expuesto a la TB, su familia también debe hacerse un examen. Si está enfermo de Tuberculosis, debe seguir un tratamiento por su bien y el bien de toda su familia. Es muy importante que tome la medicina que se le ha dado para la TB exactamente como se lo diga el doctor y no dejar de tomarla hasta que termine toda la medicina. Tome su medicina aún cuando ya se sienta mejor para poder curarse completamente. Cuando el paciente que tiene TB sigue el tratamiento, no hay riesgo de infectar a otras personas. Si la medicina no es tomada como dice el médico, la TB se pondrá más fuerte y entonces será más difícil de curarla.

Pregunte en su clínica sobre los exámenes de la Tuberculosis. Si necesita saber dónde se encuentran las Clínicas para Migrantes, llámenos a: CALL FOR HEALTH: 1-800-377-9968.

Agradecemos a Sam Householder del Departamento de Salud de Texas

Fall has come. For the next several months most farmworkers will be in their home state. This is probably the best time of the year to see a doctor, and ask for a tuberculosis (TB) screening test.

Tuberculosis (also called TB) is a contagious disease. It is spread from one person to another through the air, usually by coughing. It is not inherited or spread through food or from sharing utensils. Symptoms include coughing (especially a cough that produces blood or mucous), fever, night sweats, poor appetite, tiredness, or illness resembling a cold that lasts longer than two weeks. If TB is not treated it can cause death. Farmworkers are at high risk for tuberculosis from working, living, and traveling in crowded conditions where they may breath in the bacteria that causes TB.

TB can be treated and cured. No one should be ashamed of having TB. But if there is any chance that you do have it, you must be diagnosed and treated. Without the right treatment the person with TB can become very sick, and infect many other people. A simple skin test can show if you have been exposed to TB (you can't tell by yourself, you must be tested by health care workers). If you have been exposed, a doctor can then tell if you are sick with TB, or if you need treatment to prevent becoming sick in the future. If you have been exposed to TB your family members should be tested too. If you have TB you must be treated for your own sake and for the sake of your family and community. It is very important to take the medicine everyday for as long as the doctor tells you to take it. In order to be actually cured of TB, you will still need the medicine even after you have begun to feel better. If a person is getting the right medical treatment for TB they will not infect others. If the medicine is not taken properly, the TB may become resistant (harder to treat and cure).

See your migrant or community health center, or local health department for a TB skin test now. If you need help to find a place to get the test call "Call for Health" at 1-800-377-9968.

With thanks to Sam Householder at the Texas Department of Health for contributing to this article.

Testimonies...

Testimonios...

"Lo que tenemos que hacer es re-educar a nuestra gente y hacerles saber que tenemos mucho derecho a vivir, a trabajar, a educar y a tener servicios de salud. Y que sin servicios de salud no podemos tener los otros tres."

(Un trabajador del campo no identificado, California)

"What we have to do is re-educate our people and let them know that we have many rights to live to work and to educate and to have health care. And without health care, we cannot have the other three."

(Unidentified Male Farmworker, California)

Poema de Viola Muñiz Gómez

Temporada Tras Temporada

*Emigramos cada año
del sur hacia el medioeste
a sembrar y recoger las cosechas,
trabajamos cada día dependiendo
de lo que la madre naturaleza nos trae.*

*Deseamos beneficiarnos y mejorar
nuestra forma de vida,
aunque muchas veces el recoger las cosechas
no ayuda a nuestra pobreza, hambre o desesperación.*

*Después de viajar a través de una década de cosechas
hacemos lo mejor que podemos
para subsistir un día mas
año tras año
temporada tras temporada.*

*La vida es dura cuando
la subsistencia de uno depende
del resultado de la cosecha,
es vergonzoso que
año tras año
al regresar a casa
nunca tengamos nada
que mostrar como producto de nuestro trabajo...
temporada tras temporada.*

Poem by Viola Muñiz Gómez

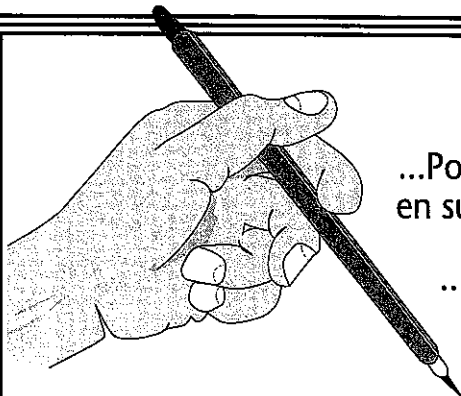
Season After Season

*We migrate each year
from the south to the midwest
to plant and harvest the crops
work each day depends on
what mother nature brings.*

*We long to benefit and improve
our way of life,
while many times harvesting the crops
deesn't help our poverty, hunger or despair.*

*After traveling through a decade of harvest
we do the best we can
to make it through another day
each and every year
season after season.*

*Life is tough when
one's life depends on
the harvest and its bounty
it's a shame that
each and every year
as we return home
we never have anything
to show for our labor...
season after season.*



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

Safe Roads Back Home Caminos Seguros de Regreso a Casa

Cuando se terminan las cosechas y llega el fin de año, muchos trabajadores del campo y sus familias recorren cientos de millas hacia el sur para regresar a casa viajando en coches, autobuses, camionetas, remolques y camiones. Durante los últimos meses del año es peligroso manejar por el tráfico y por el mal clima: fuertes vientos, lluvia, nieve y hielo. A veces viajan muchos en un solo vehículo y van muchos niños de todas edades. Los viajes pueden ser muy largos y no siempre se descansa lo suficiente. Algunas veces los vehículos están en malas condiciones mecánicas. Por esto es más fácil tener un accidente en el camino. Todos los años oímos historias tristes que le pasan a familias que van de regreso a casa. Queremos decirles algunas cosas que le podrían evitar problemas durante el viaje por carretera. Siga estos consejos que le ayudarán a llegar a casa sanos y salvos para el fin de año:

- Asegúrese de que su vehículo esté en buenas condiciones mecánicas. Cosas que debe revisar son: Aceite, frenos, anticongelante, bandas del motor, llantas, luces, limpiadores y la gasolina.
- Si va jalando un remolque asegúrese de que tenga luces traseras y luces de frenos adecuadas para la carretera. Si no le es posible jalar el remolque a la velocidad reglamentaria, viaje entonces por carreteras mas pequeñas.
- Cuando viaje siempre lleve artículos que le puedan ayudar en casos de emergencia como: linternas, luces intermitentes de emergencia, cables de batería, mapas, cobijas, agua, anticongelante y aceite de reserva.
- Si su vehículo se descompone, trate de estacionarse en un lugar seguro lo más alejado posible de las curvas y del tráfico y utilice sus luces de emergencia.
- No maneje por más de 4 horas seguidas sin descansar. Tómese el descanso que necesite, ("mas vale llegar tarde que nunca"). Trate de viajar acompañado de alguien que también pueda manejar.
- No viaje en su vehículo con demasiados pasajeros.
- Nunca tome drogas o bebidas alcohólicas cuando maneje. Si usted esta tomando medicina, pregúntele a su doctor si la puede tomar mientras maneja.
- Asegúrese de que los documentos de registro, seguro e inspección de su vehículo estén en orden.

LES DESEAMOS UNA MUY FELIZ Y SEGURA NAVIDAD!

As the harvest ends and the holidays begin, farmworkers and their families will be covering hundreds of miles to return to their homes.

Trucks, buses, trailers, campers, vans, and cars will be heading south transporting a large number of farmworkers. This is one of the busiest and most dangerous times of the year to drive on the roads due to heavy traffic and severe weather factors like strong winds, rain, snow, sleet, and ice. Traveling farmworkers often find it necessary to crowd many riders in a single vehicle. Passengers may include children of all ages, the trip may require covering long distances without proper rest, and sometimes in vehicles in poor mechanical condition. The risk of car accidents under these circumstances increases tremendously.

Invariably we hear year after year about dramatic and sad incidents that happen as families return home at the end of the year.

We would like to suggest a short list of precautions that are not difficult to take and could save many inconveniences (and lives) when you are traveling by land. Use these safety tips to help you get home safely for the holidays:

- Take the time to assure that your vehicle is in good mechanical condition.
- Some of the most important things to check on before departure are: Oil, brakes, coolant, belts, tires, lights, wipers, and gas.
- If you are pulling a trailer, make sure that it has proper rear lights and brake lights installed. If you can't pull it as fast as the minimum speed limit on major highways, use smaller roads.
- Always carry emergency supplies in your vehicle such as: flash and emergency lights, jumper cables, road maps, blankets, and extra water, oil, and coolant.
- If your vehicle breaks down, make sure you pull over to a safe area as far as possible away from traffic, and use emergency lights. Avoid parking on curves as much as you can.
- Don't drive for more than four hours at the time without taking a break. Rest as much as you need, (better be late than sorry). Try to travel with someone else who can share the responsibility of driving.
- Don't overcrowd your vehicle with too many passengers.
- Never drink or take drugs when driving. Ask your physician or pharmacist about the use of prescription medication if you are going to drive.
- Make sure your vehicle's registration, inspection, and insurance papers are all in order.

WE WISH YOU A VERY HAPPY AND SAFE CHRISTMAS!

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



Ask your Doctor

Pregúntale a tu Doctor



¿Que es la Diabetes?

Se dice que una persona tiene diabetes cuando hay demasiada azúcar en la sangre. Normalmente el cuerpo no permite que esto pase gracias a la insulina, que es una hormona producida por un órgano abdominal llamado páncreas. Cuando el páncreas falla y no produce suficiente insulina, o cuando el cuerpo no responde a la insulina (por ejemplo en la obesidad), el azúcar sube entonces por arriba de lo normal, causando problemas.

Hay mucho que decir sobre la diabetes. Hablaremos más sobre la diabetes en los próximos numeros de su FARMWORKER NEWS.

Mel Milosevic, M.D.



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.



Dr. Roberto Dansie es Psicólogo que ha impartido cursos de salud en los E.U. por los últimos 8 años. Roberto Dansie ex instructor de Psicología en la Universidad Nacional en Sacramento, California.



Dr. Roberto Dansie is a Psychologist who has taught health classes in the U.S. for the last 8 years. He is a psychology instructor at the National University in Sacramento, California.

What is Diabetes?

It's been said that a person suffers from Diabetes when the level of sugar in his/her blood is too high. Normally our body will keep the level of sugar from getting too high through a hormone called insulin, which is produced by an abdominal organ called the pancreas. When the pancreas fails to produce enough insulin, or when our body does not respond properly to the insulin (like in the case of obesity), the sugar in our blood then raises to an abnormal level.

The subject of Diabetes is a very extensive one. We will continue talking about it on this section in the coming issues of this your FARMWORKER NEWS.

Mel Milosevic, M.D.

¿Como nos Puede Afectar el Tipo de Vida Migrante?

Mudarse de un lugar a otro constantemente puede traer problemas de adaptación a la familia, sobre todo para los niños. Una vez que usted sepa donde exactamente va a estar trabajando, evite problemas a usted y a su familia informandose donde se encuentran los servicios que hay en este sitio, tales como:

- Servicios Médicos, Dentales y Sociales.
- Escuelas o programas escolares.
- Parques y Centros para Recreación Familiar.
- Hospitales.
- Oficina de Empleo y Oficina de Derechos Laborales.

Si tiene toda esta información desde antes, usted estará mejor preparado para las emergencias y también para disfrutar más de su familia.

Nosotros le podemos ayudar con esta información. Llámenos al: 1-800-377-9968.

Roberto Dansie, M.A.

How Can the Migrant Life Style Affect Us?

Moving constantly from one place to another can create adjustment problems for the family, particularly the children. Once you find out exactly where you are going to be working, you can help yourself and your family by learning about the following local services:

- Medical and Dental.
- Schools or school programs.
- Parks and Centers for family entertainment.
- Hospitals.
- Employment and Labor Rights office.

Having all this information in advance, will prepare you better for emergencies, and will enable you to enjoy more your family.

Let us help you with some of this information by calling: 1-800-377-9968.

Roberto Dansie, M.A.



NATIONAL MIGRANT RESOURCE PROGRAM, INC.

Farmworker News is published by the National Migrant Resource Program, 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 NMRP, BPHC, HRSA, NIOSH, or any agency of the federal government. NMRP 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-CPresident, NMRP Board of Directors
E. Roberta RyderExecutive Director
Bernardo Fernandez Christlieb,
Darío Oliphant.....Editors

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!