



Fall/Otoño 1998

A Call for Health  
Publication

# Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

NEWS

## Pesticides and Your Health Pesticidas y tu Salud

Primera Parte/Part One

**Los pesticidas ayudan en el control de las plagas, pero pueden también causar daño—inclusive la muerte—a las personas.**

Los pesticidas controlan plagas tales como insectos y malas hierbas. Los pesticidas pueden también causar daño—inclusive la muerte—a las personas. La ley te ayuda a protegerte del envenenamiento a causa de pesticidas. Tu también puedes ayudar a protegerte.

**Aprende como protegerte tu mismo. Si no entiendes, pide ayuda.**

Si se utilizan pesticidas en el lugar donde tu trabajas, la ley dice que tu patrón deberá asegurar de que tu has sido entrenado sobre el uso seguro de pesticidas.

En esta edición del *FARMWORKER NEWS* comenzamos a presentar un grupo de artículos (adoptados del libro de la Agencia para la Protección del Medio Ambiente (EPA) de pesticidas, Marzo, 1994) que te ayuda comprender la información de seguridad básica con los pesticidas. Si no entiendes la información y tienes mas preguntas, llama al 1-800-377-9968.

**Vístete con ropa que te cubra la piel.** Todos los días pónete ropa de trabajo que te cubra la piel: Pantalones largos, camisa de manga larga y zapatos y calcetines.

**En el trabajo, busca agua y jabón.** El patrón tiene que dar agua, jabón, y toallas si se han usado pesticidas en los últimos 30 días en el área donde tu trabajas. Los pesticidas se secan en las cosechas como un polvo—este polvo es el residuo. El residuo puede estar en la cosecha por muchos días después de haber sido rociado.

**Lávate las manos y la cara antes de comer, beber, fumar, o masticar chicle o tabaco.** Tus manos y tu cara pueden tener pesticidas. Si no te lavas puedes comer o respirar las pesticidas.

**Lávate las manos antes de usar el excusado (el baño) en el trabajo.** No debes de pasar las pesticidas que traes en las manos a otras partes de tu cuerpo. (Recuerda que necesitas lavarte las manos después de usar el baño, también.)

**No entres a lugares donde se estén aplicando pesticidas.** ¡Si el viento arrastra los pesticidas hacia donde tu estás trabajando, sálte de allí! Es contrario a la ley el aplicar pesticidas en lugares donde tu estes trabajando o permitir que los pesticidas sean arrastrados sobre tu por el viento.

**¡Si tu ves este letrero, o uno parecido, no entres!** Este letrero quiere decir que hay pesticidas en el área. Tu tienes que tener entrenamiento y protección especial para poder entrar al área.

**Mantente fuera de las áreas donde tu patrón te diga que no entres...Aunque no haya letrero.**

**Nunca llesves a la casa pesticidas o sus envases.** Es peligroso usarlos en la casa.

**Mantene a los niños fuera de las áreas donde puedan haber pesticidas.** En la casa, guarda los pesticidas fuera del alcance de los niños.

**Pesticides help control pests, but they can also hurt — even kill — people.**

Pesticides control pests such as insects and weeds. Pesticides can also hurt—even kill—people. The law helps protect you from pesticide poisoning. You can also help protect yourself.

**Learn how to protect yourself. If you don't understand, ask for help.**

If pesticides are used where you work, the law says that your boss must make sure you are trained in pesticide safety. Training of farmworkers is required by the Environmental Protection Agency's (EPA) Worker Protection Standards. It must be provided by a trainer who has been certified by the EPA.

In this issue, the *FARMWORKER NEWS* begins a series of articles (adopted from the Environmental Protection Agency's booklet on pesticides, March 1994) that will help you understand basic information about pesticide safety. If you don't understand something, call 1-800-377-9968 for an explanation.)

**WEAR CLOTHES THAT COVER YOUR SKIN.** You should wear clean work clothes each day that will cover your skin: Long pants, long-sleeved shirt, shoes and socks.

**AT WORK, LOOK FOR SOAP AND WATER.** At work, you must be provided with soap, water, and towels if the areas where you work have had pesticides applied in at least the last 30 days. Pesticides dry on crops as a powder—this powder is the residue. A residue can remain on a crop many days after spraying.

**WASH YOUR HANDS AND FACE BEFORE YOU EAT, DRINK, SMOKE, OR CHEW GUM OR TOBACCO.** Your hands and face may get pesticides on them when you are in the field and if you don't wash them off you may eat or inhale the pesticides.

**WASH YOUR HANDS BEFORE USING THE TOILET AT WORK.** Don't spread the pesticides on your hands to other parts of your body. (Remember to also wash your hands after you use the toilet to avoid spreading bacteria.)

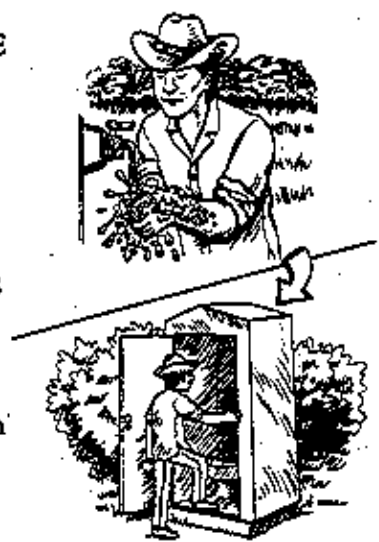
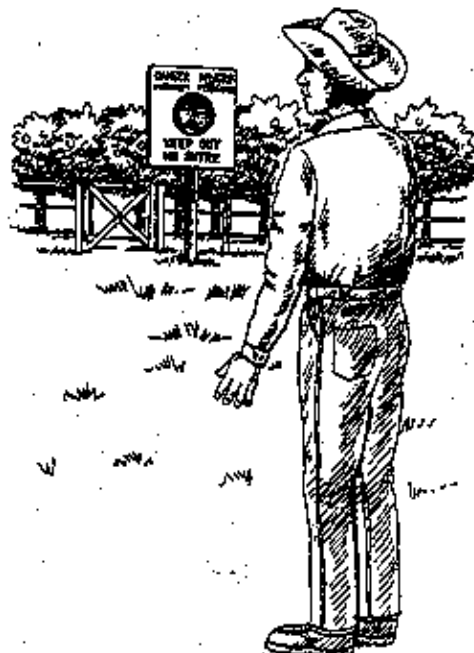
**STAY OUT OF AREAS WHERE PESTICIDES ARE BEING APPLIED. IF PESTICIDES DRIFT TO WHERE YOU ARE WORKING, GET OUT!** It is against the law for anyone to apply pesticides in an area where you are working, or to let pesticides drift onto you.

**IF YOU SEE THIS SIGN, OR ONES LIKE IT, KEEP OUT!** This sign means that the pesticides are in the area. You must have special training and protection to go into the area.

**STAY OUT OF AREAS YOUR BOSS TELLS YOU NOT TO ENTER...Even if no sign is posted.**

**NEVER TAKE PESTICIDES OR PESTICIDE CONTAINERS HOME FROM WORK.** They are not safe for use around the home.

**KEEP CHILDREN AWAY FROM AREAS WHERE PESTICIDES MIGHT BE, ESPECIALLY IN THE FIELDS.** At home, it is also important to keep pesticides away from children.

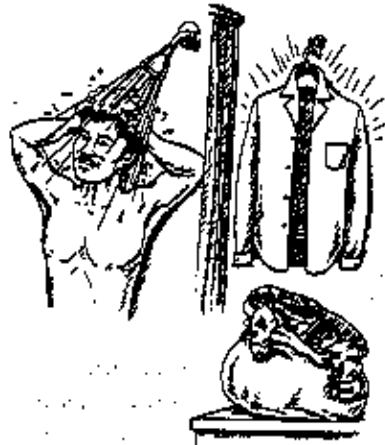


continúa en la próxima página

continued on the next page

Todos los días después del trabajo, lávate todo el cuerpo, incluyendo el pelo. Usa bastante agua y jabón. Luego vístete con ropa limpia.

Separa y lava tu ropa sucia de trabajo. No la juntes con tu otra ropa sucia o la de tu familia. Es posible que en el trabajo, la ropa se contamine con pesticidas. Laven la ropa de trabajo antes de usarla de nuevo.



(Secunda parte en siguiente edición)

AFTER WORK EACH DAY, WASH YOUR WHOLE BODY, INCLUDING YOUR HAIR. Use plenty of soap and water. After washing, put on clean clothes.

KEEP DIRTY WORK CLOTHES AWAY FROM NON-WORK CLOTHES AND FROM THE FAMILY LAUNDRY. Pesticides may get on your clothes at work. Wash your work clothes, including your cotton gloves before using them again and wash them apart from the rest of the family's laundry.



(To be continued next issue)

## SAFE ROADS BACK HOME

# Regresen a Casa Sanos y Salvos

por Irma Soto / by Irma Soto

Cuando se acaban los trabajos, es tiempo de regresar a casa. Para muchos campesinos y sus familias el viaje es largo. Porque muchos campesinos están ansiosos para regresar a sus casas, ellos caminan largas distancias sin descanso y en carros peligrosos. Viajando en estas condiciones es peligroso. Año tras año oímos noticias de accidentes que suceden en el camino—accidentes que podían ser prevenidos.

Deseamos darles una lista de precauciones simples que quizás les ayuden a prevenir molestias o quizás ayuden salvar vidas. Pongan atención y ojalá que lleguen a casa sanos y salvos:

1. **EXAMINA LAS LLANTAS**—Mira que las llantas no estén pelonas. También examina la presión del aire en las llantas. Carga una llanta extra.
2. **REvisa LOS FLÚIDOS DEL CARRO Y CARGA ARTÍCULOS DE EMERGENCIA**—Asegura que el aceite, el fluido de los frenos, el fluido de la transmisión y el anti-congelante estén bien. También revisalos durante el viaje. Debes de cargar herramienta para cambiar llantas, una luz de batería, cables, agua, aceite, anti-congelante y mapas.
3. **ASEGURA QUE LAS LUCES DEL CARRO TRABAJEN BIEN**—No se te olvide revisar las luces detrás del carro y las luces de los frenos y también las luces señales.
4. **SI TU CARRO NO PUEDE CAMINAR AL LIMITE DE VELOCIDAD MÍNIMO EN LOS CAMINOS GRANDES, USA CAMINOS MAS CHICOS**—Esto es importante especialmente si vas estirando una "traeja".
5. **SI TU CARRO SE CALIENTA DEMASIADO**—Necesitas echarle mas agua al radiador. No trates de abrir el radiador mientras que esté caliente. Espera hasta que el carro se enfríe para abrir el radiador.
6. **ASEGURA QUE LOS FRENOS TRABAJEN BIEN**—Si tienes que parar el carro de repente, frenos buenos pueden salvarte tu vida.
7. **SI TU CARRO SE QUIEBRA**—Dirige el carro a un lugar seguro, lejos del tráfico, y aprende las luces de emergencia. No te estaciones en una curva ni en una loma porque allí no te pueden ver los otros carros.
8. **NO MANEJES POR MAS DE CUATRO HORAS SIN PARAR Y DESCANSAR**—Asegura que la persona que va manejar descansa cada cuatro horas. Es una buena idea parar en cualquier parque por el lado del camino y allí el chofer puede dormir seguro.
9. **NO CARGES DEMASIADAS PERSONAS EN TU CARRO**—Solo debes de cargar una persona por cada cinturón. Cada pasajero debe de llevar cinturón cuando van en camino.
10. **EN LOS MESES DE CALOR SE PONE MUY CALOROSO DENTRO DEL CARRO**—En pocos minutos sube la temperatura dentro un carro a mas de 140 grados—suficiente caliente para matar un niño. Nunca dejes un niño dentro de un carro que tenga las ventanas cerradas.
11. **ASEGURA QUE AIRE FRESCO LE LLEGUE A TODOS TUS PASAJEROS**—Trata de no cargar demasiados pasajeros. Pero, si cargas pasajeros en la cama de un camión, asegura que les llegue aire fresco. Hay veces que el humo del tubo de escape (el mofle) entra al espacio de la cama de un camión. El humo del tubo de escape (el mofle) es muy peligroso.
12. **NUNCA TOMES ALCOHOL O DROGAS ANTES O DURANTE DE MANEJAR**—Muchos accidentes pasan porque el chofer ha tomado o usado drogas. Tomándose solamente una cerveza puede afectar como manejas. No te subas a un carro que sea manejado por una persona que ha tomado. No manejes si has tomado medicina que hace sentirte con ganas de dormir.

Es una responsabilidad muy grande transportar a personas por largas distancias. Un descuido cuando vas manejando puede matar instantemente. La precaución y el seguro debe de ser lo mas importante para ti. No te descuides solo para llegar mas pronto a tu casa. Lo mas importante es que lleguen sanos y salvos.

CALL FOR HEALTH te desea un viaje seguro. Como siempre, si necesitas ayuda durante tu viaje, llámanos al 1-800-377-9968.

As the harvest ends, it's time to travel home. For some farmworkers and their families this will mean covering hundreds of miles. In their eagerness to get home and save money, people will be tempted to travel long distances without proper rest, and in vehicles in poor mechanical condition. These circumstances greatly increase the risk of car accidents. Year after year we hear about tragedies on the road that could have been avoided.

We would like to suggest a list of easy precautions that can prevent inconveniences and may save your life or the lives of family members when you are traveling. Use these tips to help you get home safely:

1. **CHECK YOUR TIRES**—Look to see that there are no bald spots on your tires. Make sure tires have the right amount of air. Carry a spare tire in case you get a flat tire. Check the spare tire to make sure it has the right amount of air in it.
2. **CHECK YOUR CAR'S FLUIDS AND CARRY EMERGENCY CAR SUPPLIES**—Make sure that the car's oil, brake fluid, transmission fluid and coolant are at the right levels before you travel and check them again during your trip. Carry a car jack, a flashlight, jumper cables, extra water, oil and coolant and road maps.
3. **MAKE SURE YOUR CAR'S LIGHTS WORK**—Don't forget to check your rear lights and your brake lights and turn signals.
4. **IF YOUR CAR CAN'T RUN AT THE MINIMUM SPEED LIMIT ON MAJOR HIGHWAYS, USE SMALLER ROADS**—This is especially important if you are pulling a trailer.
5. **IF YOUR CAR OVERHEATS**—you may need to replace the water that was lost when your radiator steamed. Don't try to open a hot radiator. The steam can cause serious burns! Wait until the car cools down before you try to take the cap off the radiator.
6. **MAKE SURE YOUR BRAKES WORK**—If you have to stop your car suddenly to prevent an accident, good brakes may save your life.
7. **IF YOUR VEHICLE BREAKS DOWN**—pull over to a safe area as far as possible from traffic, and turn on your emergency lights. Avoid parking on curves or on hills where other cars may not be able to see you until it's too late.
8. **DO NOT DRIVE FOR MORE THAN FOUR HOURS AT A TIME**—Plan on allowing some time for the driver to get rest every four hours. You can pull into a roadside park for a nap.
9. **DON'T OVERCROWD YOUR VEHICLE**—You should only have as many passengers as you have seat belts. Every passenger should be buckled up.
10. **IN THE HOT MONTHS, IT BECOMES EXTREMELY HOT INSIDE VEHICLES**—It only takes a few minutes for the temperature in the car to rise to over 140 degrees—hot enough to kill a child. Never leave a baby or a child inside a vehicle with the windows rolled up.
11. **MAKE SURE FRESH AIR CIRCULATES AROUND YOUR PASSENGERS**—Avoid carrying passengers unless there are seat belts for them. If you do have passengers in the bed of a covered pick-up truck, check to see that they have fresh air. Sometimes the exhaust from your muffler leaks into the back of the truck. The exhaust can be deadly.
12. **NEVER DRINK ALCOHOL OR TAKE DRUGS BEFORE OR DURING DRIVING**—Many accidents happen when the driver is under the influence of alcohol or other drugs. Drinking even one beer can impair your judgement. Don't ride with a drunk driver. Don't drive if you are taking any medicine that can make you drowsy.

It is a great responsibility to transport people over long distances. A careless mistake while driving can kill quickly. Make safety your priority. Don't cut corners just to save time. The important thing is that you get home safely!

CALL FOR HEALTH wishes you a safe trip home. As always, if you need help along the way, call us at 1-800-377-9968.

WIC is for Farmworkers!

# El WIC Es Para los Trabajadores Migrantes de Agricultura

por John Koloen / By John Koloen

Los trabajadores migrantes de agricultura tienen un amigo en WIC. WIC es un programa gratis que asegura la nutrición propia de las mujeres, los niños y de los niños. WIC ofrece vacunas, exámenes de salud, alimento y información de nutrición gratis. WIC ayuda a los siguientes grupos:

- Niños de edad menos de cinco años.
- Mujeres que estén embarazadas.
- Mujeres que estén dándole pecho a su bebe.
- Mujeres que recientemente estuvieron embarazadas.

Los trabajadores migrantes de agricultura solamente necesitan dos cosas para registrarse con WIC:

1. **PRUEBA DE INGRESO** - puedes presentar un talón de cheque, o copia de los impuestos (income tax), o una carta de parte de tu patrón. Si recibes medicaid o ayuda monetaria del gobierno o estampillas de alimento automáticamente calificas por WIC.
2. **PRUEBA DE DOMICILIO** - puedes presentar un bil, como un bil de teléfono o tu licencia de manejar carro o cualquier otro documento que enseñe donde vives.

Cuando te registras con WIC puedes recibir servicios por un año entero. Porque los trabajadores migrantes de agricultura se mueven seguido con los trabajos, los servicios de WIC se pueden recibir en cualquier estado. Cuando te registras en un estado, no necesitas registrarte de vuelta si te mueves para otro estado.

Cuando primero te registres con WIC dile a la trabajadora que eres trabajadora migrante de agricultura. Esto es importante porque solo los trabajadores migrantes pueden calificar por WIC con solo prueba de poco ingreso y prueba de domicilio.

Cuando te muevas para otro estado, carga tu tarjeta de WIC. Esto es importante porque si no cargas la tarjeta de WIC, entonces tienes que registrarte otra vez en el estado nuevo.

## Beneficios de WIC:

Mujeres que estén embarazadas pueden recibir alimentos de WIC, vacunas, educación de nutrición, y exámenes de salud.

Mujeres que recientemente estuvieron embarazadas pueden recibir alimentos de WIC, educación de nutrición y exámenes de salud hasta 6 meses después del embarazo.

Madres que les dan pecho a sus bebes pueden recibir alimentos de WIC, vacunas, educación de nutrición, y consejos acerca del tema de mamar.

Los bebes y los niños menos de 5 años reciben alimentos de WIC, vacunas, educación de nutrición y exámenes de salud.

## Alimentos de WIC:

WIC proporciona certificados que valen para comprar alimentos en muchas tiendas de comestibles. Los alimentos que se pueden comprar con estos certificados, o vouchers, son diferentes en cada estado pero incluyen leche, cereal, huevos, mantequilla de cacahuate, queso, jugos, frijoles, y formula infantil. Las mujeres que les dan pecho a sus bebes también reciben atún y zanahorias.

## Educación de Nutrición

Los clientes también reciben consejos de nutrición individualmente y en clases con otras personas y instrucciones en la preparación de comida.

## Vacunas

Bebes y niños menos de 5 años también reciben vacunas gratis.

*continúa en la próxima página*

Farmworkers have a friend in WIC. WIC, the Women, Infants, and Children nutrition program, provides immunizations, health checks, food, and nutrition information free. WIC serves the following groups:

- Children under the age of 5
- Women who are pregnant
- Women who are breastfeeding
- Women who have recently been pregnant.

Farmworkers are a special group and need only two things to enroll in WIC:

1. **PROOF OF INCOME**-a recent paycheck stub, tax return, or a letter from your employer. If you receive Medicaid, Temporary Assistance to Needy Families, or food stamps, you automatically meet income eligibility.
2. **PROOF OF RESIDENCY**-an electric or other bill with your address on it, a driver's license, or other document that shows where you live.

After signing up for WIC, a farmworker can receive services for an entire year before having to reapply for services. Because farmworkers move from place to place, their WIC benefits go with them. Once you've signed up in one state, you can continue to receive benefits in another state.

When you first sign up for WIC, be sure to tell the WIC clerk that you are a farmworker. This is important. Besides residency, eligibility for WIC is based on income and, except for farmworkers nutritional risk.

Farmworkers need only provide proof of income.

When you go to another state and visit a WIC clinic there, bring your WIC identification card with you. If you don't bring your WIC identification card with you, you may have to show proof of income again. Also, you may have to provide proof of residency in that state.

Besides residency, eligibility for WIC is based on income and, except for farmworkers nutritional risk. Farmworkers need only provide proof of income.

## Benefits of WIC:

Pregnant women receive WIC foods, immunizations, nutrition education, and health screens.

Women who have recently been pregnant receive WIC foods, nutrition education, and health screens for up to 6 months after pregnancy.

Breastfeeding women receive WIC foods, immunizations, nutrition education, health screening, and advice on breastfeeding.

Infants receive WIC foods, immunizations, and health screens.

Children up to age 5 receive WIC foods, immunizations, nutrition education, and health screens.

## WIC foods:

WIC provides food vouchers that are accepted by many grocery stores. Foods vary by state but include milk, cereals, eggs, peanut butter, cheese, juices, beans, and infant formula. Breastfeeding women can also receive tuna and carrots.

## Nutrition education

Clients receive individual nutrition counseling, nutrition classes, and instruction in food preparation.

## Immunizations

Infants and children younger than 5 may receive free immunizations for diphtheria, whooping cough, tetanus, hepatitis B, polio, meningitis, measles, mumps, and rubella.

*continued on the next page*

The National Hotline for Migrant Families  
Número Nacional para Familias Migrantes



1-800-234-8848



**CALL FOR HEALTH**

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

1-800-377-9968



**Apoyo y animo para las madres que dan pecho**

Las madres que dan pecho también reciben instrucciones y consejos para que se animen y para que no tengan problemas dándole pecho a su bebe.

**Referencias**

WIC ayuda a las clientes con consejos y referencias a otros servicios sociales y servicios de salud, como los siguientes:

- AFDC/TANF (ayuda monetaria para personas que califican)
- Mantenimiento de niños (de parte de sus padres)
- Ayuda para demandar que padres mantengan a sus niños
- Ayuda de servicios de salud mental y desarrollo de niños chicos
- Planificación familiar
- Alimentos de emergencia
- Estampillas de alimentos
- Head Start (escuela para niños chicos)
- Refugio para los que no tienen donde vivir
- Servicios que ayudan pagar renta
- Servicios que ayudan a buscar trabajo
- Lugares que cuidan niños
- Programas que enseñan a leer y escribir
- Medicaid (seguro de salud para personas que califican)
- Servicios de salud y dental
- Servicios de salud para trabajadores migrantes
- Otros programas de salud
- Clases para ser mejores padres y madres
- Cuidado pre-natal
- Programas de escuelas que dan de comer a los estudiantes
- Programas para personas que sean adictos
- Programas de comida para estudiantes en tiempo de verano



**Breastfeeding support**

Clients receive encouragement and instruction in breastfeeding methods.

**Referrals**

WIC will refer clients to a variety of health and social-service agencies:

- AFDC/TANF (financial assistance for families who qualify)
- Child-support
- Child-support enforcement
- Early childhood intervention
- Family planning
- Food pantries
- Food stamps
- Head Start
- Homeless shelters
- Housing services
- Job banks
- Licensed child-care facilities
- Literacy programs
- Medicaid
- Medical and dental services
- Migrant health services
- Other health programs
- Parenting classes
- Prenatal care
- School lunch programs
- Substance abuse programs
- Summer lunch programs



# La Familia Chavez

Brought to you by CALL FOR HEALTH — 1-800-377-9968

La ultima vez que visitamos con la familia Chavez, Mama no se sentia muy bien. Ella le llamo al Call For Health y hizo una cita en la clinica de migrantes.



Illustrations by Ines Batillo

The last time we saw la familia Chavez, Mama wasn't feeling well and had called Call For Health to get an appointment at a migrant health center.

PAPA: "What did you find out from the lab tests?"

MAMA: "Well, the doctor tells me I have diabetes. He wants to see me again."

PAPA: "How are we ever going to pay for all those doctor's visits?"

MAMA: "Don't worry. The migrant clinic only asks me to pay what I can pay. Also, Call For Health, 1-800-377-9968, will help me pay for the medicines or tests that the clinic can't get for me."

DOCTOR: "There are five things you should do to control your diabetes."

MAMA: "Tell me what to do."

DOCTOR: "You need..."

1. Exercise
2. A healthy diet
3. Medicine
4. Regular visits to your doctor
5. Maintain a healthy weight...

Si quieres saber más acerca el diabetes, llama 1-800-377-9968, y te mandamos una copia del libro bilingue de Diabetes producido por el Centro Nacional de la Salud de Campesinos.  
If you want to know more about Diabetes call 1-800-377-9968 and ask for a copy of the National Center for Farmworker Health's bilingual health education publication about Diabetes.




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



**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, HEITCAI, 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 Ryder . . . . . Executive Director  
Irma Soto . . . . . Editor

This publication was made possible through funding from the Bureau of Primary Health Care, Migrant Health Branch, and the Office of Rural Health Policy of the Health Resources & Services Administration of the U.S. Department of Health and Human Services (DHHS); Health Education Training Center Alliance of Texas; and N.I.O.S.H., Centers for Disease Control and Prevention, DHHS.

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!