

Spring 2001  
Primavera 2001

# Farmworker

## NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

### Cervical Cancer

## Cáncer del Cuello de la Matriz

Por Andrea Kauffold / Traducido por Madge Vasquez / By Andrea Kauffold

Cada año en los Estados Unidos aproximadamente 15,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer del cuello de la matriz y 5,000 de estas mujeres mueren a causa de esta enfermedad. Este tipo de cáncer afecta cada año a medio millón de mujeres en todo el mundo.

El cáncer del cuello de la matriz se desarrolla en el cuello del útero o cérvix, que se encuentra en la parte baja del útero (ver gráfico). Ocurre cuando algunas de las células que forman el cuello del útero se transforman y se vuelven diferentes a las células normales.

Cualquier mujer puede desarrollar cáncer del cuello de la matriz, pero hay factores que aumentan las probabilidades de desarrollar este cáncer. Por ejemplo usted tiene mayor posibilidad de desarrollar cáncer si:

- Usted nunca se ha hecho una prueba de Papanicolaou (PAP en inglés)
- Usted o su pareja han tenido relaciones sexuales con varias personas
- Tuvieron relaciones sexuales desde muy joven
- Tiene una infección con el Virus del Papiloma Humano (HPV en inglés, verruga genital)
- Fuma cigarrillos

#### ¿Cómo se puede detectar el cáncer del cuello de la matriz?

La prueba de Papanicolaou o Pap es el examen seguro y fácil que detecta células anormales en el cuello de la matriz. Se debe realizar una vez al año a partir de los 18 años. El cáncer del cuello de la matriz se puede curar si se detecta a tiempo. Por eso es importante encontrar las células anormales antes de que se conviertan en cáncer.

#### ¿En que consiste la prueba del Pap?

El examen del Pap consiste en tomar un pedacito de tejido del cérvix uterino con un cepillo especial. Este pedacito de tejido es luego enviado al laboratorio para análisis. Usted recibirá los resultados del examen en una o dos semanas. Si no los recibe en dos semanas, llame a la clínica y pregunte sobre los resultados de su examen. Es su responsabilidad cuidar de su salud!

Antes de ir a su examen del Pap recuerde:

- No tenga relaciones sexuales por 1-2 días antes de su cita.
- No use duchas vaginales.
- No use cremas vaginales por una semana antes de su examen.
- Es importante que no este con la regla cuando vaya a su cita.

#### Es importante que se haga la prueba del Pap

Muchas mujeres no se hacen el examen del Pap por que les da pena de que el médico las vea desnudas, o por que su pareja no quiere que el médico las vea desnudas

No es necesario sentir pena por hacerse la prueba del Pap. Los doctores y enfermeras que hacen estos exámenes son profesionales que hacen estos exámenes todos los días. Recuerde por ley, una enfermera mujer debe estar presente durante el examen. Hable con su pareja acerca de la importancia de hacerse este examen, para poder mantenerse sana y prevenir el cáncer del cuello de la matriz.

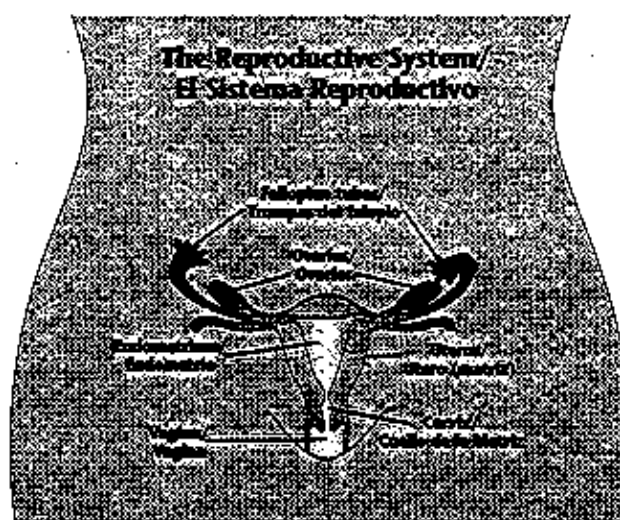
Otras mujeres no se hacen el examen del Pap por que piensan que como se sienten sanas y fuertes no necesitan ver a un médico. Muchas veces una mujer puede tener cáncer del cuello de la matriz y no saberlo ya que no se siente enferma. Es por eso que es importante hacerse el examen regularmente, así podrán encontrar las células anormales antes de que se conviertan en cáncer.

#### Recuerde:

No tenga pena de hacerle preguntas a su doctor. Usted tiene derecho a informarse.

Hágase el examen del Pap hoy mismo. El examen no duele, solo tomará poco de su tiempo y puede salvar su vida.

Si tiene alguna pregunta acerca de donde hacerse el examen del Pap, llame al 1-800-377-9968 Una voz Para su Salud.



Picture provided by the NCFH's  
Breast and Cervical Cancer Program

Approximately 15,000 women in the United States are diagnosed with cervical cancer every year, and 5,000 die because of this disease. Each year, this type of cancer affects half a million women throughout the world.

Cervical cancer develops in the neck of the uterus, or cervix, which is located in the lower part of the uterus (see picture). Cervical cancer occurs when the cells that are found in the neck of the uterus change and become different from the normal cells.

Any woman can develop cervical cancer. But certain women have a higher chance of developing this cancer. For example, you are at a higher risk for cervical cancer if:

- You have never had a Pap Test
- You or your partner have had sex with various partners
- You started having sex at a young age
- You have an infection with the Human Papilloma Virus (HPV, genital warts)
- You are a smoker

#### How can you detect cervical cancer?

The Pap test is a safe and easy way of finding this type of cancer. The Pap test should be done once a year as soon as a woman turns 18 years old, or earlier, if she is sexually active. *Cervical cancer can be cured if it is found early.*

#### How is the Pap test done?

The Pap test is done by taking a small piece of tissue from the cervix with a special brush. This little piece of cervical tissue is sent to a laboratory for tests. You should receive the results from your Pap test in one to two weeks. If two weeks have gone by and you have not heard from your doctor, call the clinic to find out about your test results. This is your responsibility!

Remember when you go for your Pap test:

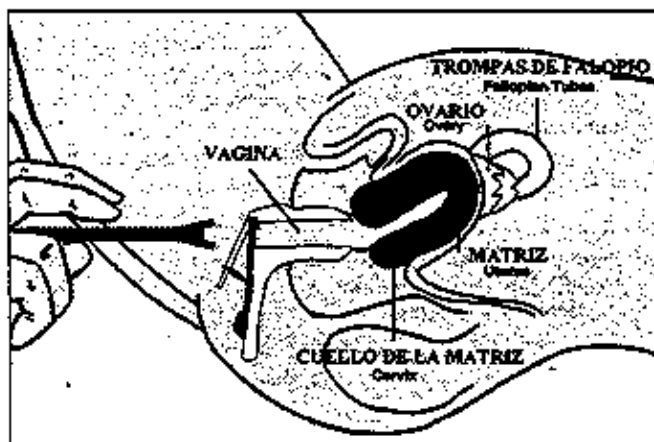
- Do not have sex 1-2 days before your Pap test.
- Do not douche or wash out your vagina with over the counter products.
- Do not use vaginal creams one week before the exam.
- It is important that you are not on your period when you go for your exam.

#### Why you should go for your Pap test.

Many women do not go for a Pap test because they feel embarrassed that the doctor will see them naked, or because their partner/spouse does not want the doctor to see them naked.

There is no need to be embarrassed about the Pap test. The doctors and nurses that do these exams are professionals and do these exams every day. Remember, by law, a female nurse must be present during the exam. This may help you feel better. Also, talk to your partner/spouse about the importance of this exam and how it may prevent cervical cancer.

Other women do not go because they feel healthy and strong and believe they don't need to see a doctor. Many times women can have cervical cancer and not know it because she may not have any symptoms. This is why it is important to have this exam in order to find abnormal cells before they become cancerous.



The Pap Test / La Prueba del Papanicolaou

#### Remember:

Do not feel embarrassed or shy about asking your doctor questions. You have the right to be informed.

Schedule your Pap test today. This exam only lasts a few minutes and normally does not hurt.

Just a few moments of your time can make a difference that may save your life!

If you have any questions about where to get a Pap test, call 1-800-377-9968, Call for Health.

# Metodos para no Embarazarse

El padre o madre es una de las decisiones más importantes que tendrá que tomar en la vida. Siempre que un hombre y una mujer tengan relaciones sexuales existe la posibilidad de un embarazo. Es importante que elija cuantos hijos desea tener y cuando los desea tener. Esta tabla muestra algunos de los métodos disponibles para prevenir un embarazo no deseado. Pero no reemplaza una conversación informada con su médico.

Métodos	Efectividad	Ventajas	Posibles Problemas	Costo*
<b>Abstinencia</b> Método del Ritmo	75 - 99% No debe tener relaciones sexuales durante el periodo fértil de la mujer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>No hay efectos hormonales o médicos</li> <li>Solo requiere un termómetro y un calendario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Necesita entrenamiento</li> <li>Usted debe reconocer los cambios de temperatura del cuerpo y del moco cervical para saber si esta en el periodo de riesgo para embarazarse</li> <li>No tenga relaciones sexuales durante el periodo de riesgo</li> </ul>	Ningún costo
<b>Condones</b>	86 - 98% Cubre el pene, evitando que la eyaculación entre a la vagina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es barato y fácil de comprar</li> <li>Es el único método que protege contra las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su pareja puede quejarse de falta de sensación y no querer usar el condón</li> <li>Puede tener alergia al látex</li> <li>El condón puede romperse</li> </ul>	\$0 - 0.50 no necesita receta médica
<b>Pastillas anticonceptivas</b>	95 - 99.9% Debe tomar una pastilla cada día sin fallar. Esto no permite que el huevo sea liberado de los ovarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su regla se vuelve mas regular</li> <li>Alivia los dolores de la regla y la anemia, mejora el acné y la tensión menstrual</li> <li>La protege contra el cáncer de ovario y endometrio, quistes de ovario, osteoporosis y enfermedad inflamatoria pélvica, así como de masas en los pechos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es fácil de olvidar tomar la pastilla cada día</li> <li>Rara vez puede tener coágulos de sangre o un ataque al corazón</li> <li>Otros efectos son sangrado irregular, retraso en la regla, pérdida o aumento de peso, depresión, náusea, dolor en los senos y otros malestares.</li> </ul>	\$0-25 por las pastillas \$20 - 125 para el examen físico
<b>Depo-Provera</b> Depo	99.7% Debe ir por una inyección cada 3 meses.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una sola inyección cada 3 meses</li> <li>Reduce el dolor de la regla</li> <li>Protege contra el cáncer de útero y la anemia</li> <li>La puede usar inmediatamente después del parto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retraso de la regla, sangrado irregular, aumento del apetito, dolor de cabeza, depresión, dolor abdominal, aumento o disminución del deseo sexual</li> <li>Los efectos no desaparecen hasta que pasen los 3 meses</li> </ul>	\$20 - 40 por la consulta \$30 - 75 por la inyección
<b>Dispositivo Intrauterino (IUD) T de Cobre</b>	97.4 - 99.2% Es un aparato de cobre muy pequeño en forma de T que el médico pone en el útero.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lo puede usar por un máximo de 10 años</li> <li>Solo requiere un chequeo medico al año</li> <li>Puede dar pecho a su bebe sin problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede aumentar el dolor de la regla</li> <li>Puede tener sangrado entre reglas</li> <li>Puede tener la regla por mas días</li> <li>Mayor posibilidad de contraer una infección de los tubos o trompas del útero</li> </ul>	\$120 - 300 por poner el IUD y la visita de control
<b>Norplant</b>	99.95% 6 tubos del tamaño de un fósforo que se ponen en el brazo de la mujer. Estos sueltan una hormona que previene el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Previene el embarazo por 5 años</li> <li>Lo puede usar mientras da pecho a su bebe, después de 6 semanas del parto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede tener sangrado irregular y dolor de cabeza, depresión y pérdida o aumento de peso</li> <li>Puede tener una cicatriz en el lugar donde pusieron el Norplant</li> <li>Es difícil remover el Norplant del brazo</li> </ul>	\$500 - 700 por el examen \$100 - 200 para quitar el Norplant
<b>esterilización ligadura de tubos (mujer) vasectomía (hombres)</b>	99.5 - 99.9% Recomendada para personas que ya no desean tener mas hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protección permanente contra el embarazo</li> <li>No afecta su capacidad de sentir placer sexual</li> <li>Protege a la mujer de un embarazo que podría poner su vida en peligro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un poco de sangrado o infección después de la operación</li> <li>Algunas personas se arrepienten por que ya no pueden tener mas hijos</li> <li>Dolor en el lugar del corte de la operación</li> <li>En la vasectomía puede haber infección o un coágulo cerca a los testículos</li> </ul>	\$1000 - 2500 por la ligadura de los tubos \$150 - 520 por una vasectomía

\*Este costo es aproximado, varía de acuerdo al lugar, por favor llame a su clínica mas cercana para precios exactos.

# Birth Control Methods

Being a father or a mother is one of the most important decisions you will have to make in your life. Any time a man and a woman have sex there is the possibility of pregnancy. It's important that you choose how many children you would like to have and when you would like to have them. This chart has some examples of the methods you could use to prevent an unwanted pregnancy. It does not substitute an informed conversation with your doctor.

Method	Effectiveness	Advantages	Possible Problems	Cost *
<b>Abstinence</b> Natural Method	75 - 99% Avoid having sex during the time a woman is more likely to get pregnant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>No medical or hormonal side effects</li> <li>Calendars, thermometers, and charts are easy to get</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Requires training</li> <li>You must monitor the changes in body temperature and in cervical mucus to know if you are at risk of getting pregnant</li> <li>Do not have sex during high risk days</li> </ul>	No cost
<b>Condoms</b>	86-98% Covers the penis preventing the ejaculation from entering the vagina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Easy and inexpensive to buy</li> <li>Only method that protects against sexually transmitted diseases and HIV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partner may be uncooperative and complain of loss of sensation</li> <li>Latex allergies</li> <li>Condoms may break</li> </ul>	\$0 - 0.50 no prescription necessary
<b>Birth Control Pills</b>	95 - 99.9% Must take a daily pill. This will prevent the egg from leaving the ovaries	<ul style="list-style-type: none"> <li>Periods become more regular</li> <li>Less: menstrual cramps, acne, iron-deficiency, anemia, premenstrual cramps, menstrual flow</li> <li>Protects against ovarian and endometrial cancers, non-cancerous growths of the breast, ovarian cysts and osteoporosis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Easy to forget to take the pill daily</li> <li>Rare but serious health risks, including blood clots, heart attacks, and stroke</li> <li>Side effects include temporary irregular bleeding, loss of monthly period, weight gain or loss, depression, nausea, breast tenderness, and other discomforts</li> </ul>	\$0 - 25 for the pills \$35 - 125 for exam
<b>Depo-Provera</b>	99.7% Must get a Depo shot every 3 months	<ul style="list-style-type: none"> <li>One injection every 12 weeks</li> <li>Reduces menstrual cramps</li> <li>Protects against cancer of the lining of the uterus and anemia</li> <li>Can be used while breast feeding immediately after delivery</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Loss of monthly period, irregular bleeding, increased appetite, headaches, depression, abdominal pain, and increased or decreased sex drive</li> <li>Side effects not reversed until medication wears off (up to 12 weeks)</li> </ul>	\$20 - 40 for visit \$30 - 75 per injection
<b>IUD</b>	97.4 - 99.2% It is a small T made out of copper. It is placed in the uterus by a doctor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copper IUD's may be left in place for up to 10 years</li> <li>Need only once a year check up</li> <li>You can breastfeed safely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Increase in cramps</li> <li>Spotting between periods</li> <li>Heavier and longer periods</li> </ul>	\$120 - 300 for exam and IUD
<b>Norplant</b>	99.95% 6 tubes the size of a match are placed in the woman's arm. These tubes release a hormone that prevents pregnancy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protects against pregnancy for five years</li> <li>Can be used while breast feeding starting six weeks after delivery</li> <li>Can be used by some women who cannot take the pill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Side effects include irregular bleeding and other discomforts, including headaches, depression, weight gain or loss</li> <li>Scarring of the arm</li> </ul>	\$500 - 700 for exam, implants, and insertion \$100 - 200 for removal
<b>sterilization (tubal ligation women) vasectomy (men)</b>	99.5 - 99.9% Recommended for people that have decided not to have any more children	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permanent protection against pregnancy</li> <li>No effect on sexual pleasure</li> <li>Protects women whose health would be seriously threatened by pregnancy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mild bleeding or infection right after operation</li> <li>Some people later regret not being able to have children</li> <li>Bruising where the incision is made</li> <li>For vasectomy: Infection or blood clot in or near the testicles and/or bruises, swelling, or tenderness of the scrotum</li> </ul>	\$1000 - 2500 for tubal sterilization \$150 - 520 for vasectomy

The cost shown varies from one place to the other, please call you local clinic for exact prices.

# Vasectomy Vasectomía

Por Andrea Kauffold / By Andrea Kauffold

La vasectomía es un método de control de la natalidad para hombres. Es un método efectivo, barato y fácil que lo puede hacer en el consultorio de su doctor con anestesia local. La vasectomía es un método de esterilización permanente, es decir que nunca más podrá tener hijos. La vasectomía no afecta su masculinidad, ni la capacidad de sentir placer, ponerse "duro" o tener un orgasmo.

Medio millón de hombres en los Estados Unidos se hacen la vasectomía cada año. Ellos eligen este método por que no desean tener más hijos y por que los otros métodos les resultan menos confiables, inconvenientes y más caros.

## ¿En que consiste la vasectomía?

La vasectomía hace que el hombre sea estéril (que no pueda tener más hijos). No dejando que los espermatozoides entren al líquido que eyacula sale del pene durante las relaciones sexuales (semen). Los espermatozoides son las células reproductivas del hombre. El embarazo ocurre cuando un espermatozoide se junta con el óvulo de una mujer. Sin espermatozoide no habrá embarazo.

La vasectomía bloquea el tubo por el que pasan los espermatozoides. De esta manera mantiene a los espermatozoides fuera del semen. Sin espermatozoides no puede embarazarse a su pareja. (ver gráfica)

La vasectomía es una operación muy simple que toma 20 minutos y la realiza un doctor con anestesia local, quiere decir que usted estará despierto durante la operación y podrá ver lo que el doctor hace. La mayoría de los hombres que se hacen esta operación se recuperan en uno o dos días. No debe levantar cosas pesadas o hacer mucho ejercicio por dos a tres semanas después de la operación. La operación cuesta entre \$150 a \$520 dólares (este costo es aproximado, llame a su clínica más cercana para precios exactos).

## Razones para considerar una vasectomía

- Quiere tener relaciones sexuales sin el peligro de embarazarse a su pareja.
- Usted y su pareja han decidido no tener más hijos
- La vida de su pareja estará en peligro si se embaraza nuevamente
- No desea pasar una enfermedad hereditaria a sus hijos
- Desea ahorrar a su pareja el costo y dificultad de una ligadura de tubos, que es más cara y complicada (\$1,000 a 2,500 dólares costo aproximado)

La vasectomía es el método más seguro y económico para hombres sexualmente activos. Usted y su pareja no necesitarán de ningún otro método para prevenir el embarazo. No se olvide que es una operación irreversible. Es por eso que usted y su pareja deben decidir si realmente no desean tener más hijos. Usted debe estar muy seguro de su decisión.

Si desea más información acerca de donde hacerse una vasectomía llame a su médico familiar a la clínica local más cercana, a Planificación Familiar al 1-800-230-PLAN (7526) o a Una Voz Para su Salud al 1-800-377-9968

Vasectomy is a permanent birth control for men. It is an effective, inexpensive and easy-to-perform procedure that can be done in the doctor's office under local anesthesia. It results in permanent sterility. That means the man will no longer be able to have children. Vasectomy does not affect masculinity and does not change the man's sensation of pleasure and orgasm.

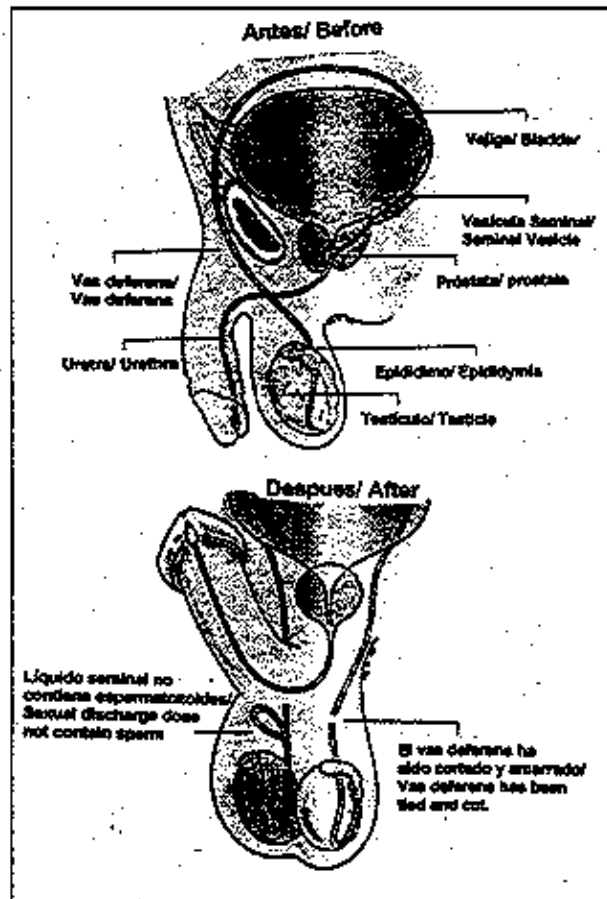
About half a million men in the US choose to have a vasectomy every year. It is chosen by men who do not want to have any more children. They prefer vasectomy because other methods are less reliable, sometimes inconvenient, and more expensive.

## How vasectomy works

A vasectomy makes men sterile (not able to have children) by keeping sperm out of the fluid that is released from the penis during sex. Sperm are the reproductive cells in men. Pregnancy happens when a sperm joins with a woman's egg. If there is no sperm, pregnancy will not occur.

A vasectomy will block the tubes that the sperm travel through. It keeps sperm out of the seminal fluid ("come"). With out sperm your "come" cannot cause pregnancy. (See picture)

The surgery takes about 20 minutes and is usually performed at the doctor's office or family clinic. It is done under local anesthesia. That means that you will be awake and able to see what the doctor does. Nearly all men recover completely after a few days. The patient should not exercise or do heavy lifting for one or two weeks after surgery. The cost ranges between \$150- \$520 (cost can vary, please call your clinic for exact price).



## Reasons for considering a vasectomy

- You want to enjoy having sex without causing pregnancy.
- You and your partner agree that your family is complete and no more children are wanted.
- Your partner's health would be threatened by a future pregnancy.
- You do not want to pass on hereditary illness or disability.
- You want to spare your partner the surgery and expense of a tubal ligation, since it is more complicated and costly. (\$1,000-\$2,500)

Vasectomy is the most effective birth control for sexually active men. You and your partner will need no other contraceptive after a successful vasectomy. Don't forget, it is a permanent procedure. This is why you and your partner must carefully decide if you no longer want to have children. You must be absolutely sure about your choice.

If you want more information on vasectomy call your family doctor, the local clinic, Planned Parenthood at 1-800-230-PLAN (7526) or Call for Health at 1-800-377-9968

## SADNESS Tristeza

Por Julia Kay Ramirez, Edad 11 años, Cozad City Schools, Nebraska  
By Julia Kay Ramirez, Age 11, Cozad City Schools, Nebraska

Tristeza, tristeza. ¿Que es la tristeza? ¿Es cuando uno se siente mal y triste por dentro? ¿Cuando está uno triste? ¿Puede uno vivir la vida sin estar triste? ¿Tiene uno que estar triste? ¿Por que tiene uno lágrimas cuando llora? Triste, triste ¿Por que tiene uno que estar triste?

Sadness, sadness. What is sadness? Is it when you cry or is it when you feel bad inside? When are you sad? Can you live a life without being sad? Do you have to be sad? Why do you have tears when you cry? Sad, sad why do you have to be sad?

The National Hotline for Migrant Families  
Número Nacional para Familias Migrantes



1-800-234-8848



Call for Health  
Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

It's a free phone call!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

La llamada es gratis!

9:00 a.m. - 5:00 p.m. hora del centro/ central time

# Pesticide Exposure May Cause Birth Defects

## Los Pesticidas Pueden Causar Defectos en sus Hijos

Por Andrea Kauffold / By Andrea Kauffold

**M**aría y su familia son trabajadores del campo. Después de casarse, ella y su esposo decidieron quedarse a vivir en Florida para trabajar en la naranja. Durante el tiempo que vivió en Florida, María tuvo dos hijos y ambos nacieron con el mismo defecto genético. Ella piensa que fue a causa de su exposición a los pesticidas.

María dice que recuerda como rociaban con pesticida los campos de naranja donde ella trabajaba. Ella dice que esperaban un poco antes de entrar a trabajar para que el pesticida desapareciera. Aun así el día que rociaban pesticida ella sentía que los ojos le quemaban. María trabajó durante los primeros 4 meses de su embarazo para poder ahorrar un poco de dinero para sus hijos.

A María nadie le dio entrenamiento sobre pesticidas, ni le explicaron que los pesticidas podían causar defectos genéticos. Tampoco le explicaron que podría prevenir esto si se lavaba las manos antes de comer o tocarse la piel o que debía lavar la ropa de trabajo en forma separada.

Después de que nació el segundo niño con el mismo defecto que el primero, el doctor le explico que podría ser a causa de los pesticidas, pero que no había forma de comprobar esto. Le explico que los pesticidas afectan a las personas en diferentes formas.

María y su familia se mudaron a New Jersey y ahí ella tuvo dos niños mas, ambos nacieron sanos y sin ningún defecto.

**M**aria and her family are migrant farmworkers. She and her husband settled down in Florida for a few years just after getting married. They wanted to work in the orange fields. During that time Maria had 2 children, one year apart from each other. Both children were born with the same birth defect. Maria thinks it is the pesticide exposure that caused it.

María said that she remembers how they would spray pesticides over the orange fields where she and her husband used to work. She says they would wait some time after the field was sprayed before going into field to pick oranges. Even so, that day her eyes would burn. Maria worked during the first 4 months of both of her pregnancies. She said they needed to save money for the new baby.

María never received pesticide training. No one ever explained to her how important it was to wash her hands before putting anything in her mouth or touching her skin, or that she needed to wash her working clothes separate from the others. She was never told that pesticides could cause birth defects.

After the second child was born with the same birth defect as the first, the doctor told her it could have been an effect from pesticide exposure but that there was no way of proving it. He explained that pesticides affect people in different ways.

María and her children moved from Florida to New Jersey and María had two more children. Both were born healthy without any defects.



Picture by Harry Love "Sunset Harvest", NCFH Commemorative Artwork Collection

### Como protegerse de los pesticidas

1. Su patrón debe darle información sobre los pesticidas que usan en el trabajo. Le debe informar sobre el nombre, cuando fue rociado el campo y cuando puede usted regresar a trabajar en esa área. Esa información debe ser escrita para que todos los trabajadores puedan leerla, antes de que el campo sea rociado.
2. Su patrón no debe permitir que usted trabaje en áreas donde están rociando pesticida o donde usted pueda ponerse en contacto con el pesticida.
3. Usted debe recibir un entrenamiento especial antes de mezclar, aplicar o manipular pesticidas.
4. Usted debe usar ropa que le cubra la piel. Debe lavarse las manos con jabón y agua antes de comer, beber, fumar o usar el baño.
5. El patrón debe asegurarse que usted este entrenado en el uso de pesticidas. Él le debe dar agua, jabón y toallas.
6. El patrón tiene la obligación de conseguirle ayuda médica si usted cree que ha sido envenenado por los pesticidas en el trabajo.

### How can you prevent pesticide exposure?

1. The crew leader must let you know about pesticide use at work. The name of the pesticide, exactly where it was applied, when it was applied and when the workers may return to the work area. This information must be written and accessible to all workers, before pesticides are applied.
2. The crew leader must NOT let you work in areas where pesticides are being applied nor where pesticides may drift onto you.
3. You must have special training before mixing, loading, applying or handling pesticides.
4. You must wear clothes that cover your skin. You must wash with soap and water before eating, drinking, smoking or using the toilet.
5. The crew leader must make sure you are trained in pesticide safety. He must provide you with water, soap and towels.
6. The crew leader must make sure you get medical attention if you think you have been poisoned at work by pesticides.

Para obtener información sobre el Seguro Para La Salud de Niños (CHIP) en su estado y aprender como aplicar para el seguro llame al 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669), la llamada es gratis. La llamada será contestada en el estado donde está llamando.

Si tiene problemas recibiendo las respuestas o información que busca sobre el CHIP cuando llama el número de KIDS NOW, por favor llame a Call For Health (1-800-377-9968), de Lunes a Viernes entre las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. Hora Central, para asistencia bilingüe.



To get information on the Children's Health Insurance Program (CHIP) in your state and to find out how to enroll you can call this toll free number from anywhere in the U.S. 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669). It will be answered in the state from which you are calling.

If you have trouble getting the answers you need through the KIDS NOW line, you can call Call For Health (1-800-377-9968) for bilingual assistance, Monday through Friday from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Central Standard Time.

### ¿LE GUSTA DIBUJAR Y ESCRIBIR?

Mande nos sus cuentos, dibujos, poemas, etc... Si los publicamos le enviaremos 50.00 dólares!

### DO YOU LIKE TO DRAW AND WRITE?

Send us your stories, drawings, poems, etc... If we publish them we will send you 50.00 dollars

La dirección es/ Address:

Farmworker News c/o NCFH  
1770 FM 967, Buda, TX 78610  
Telephone 1-800-377-9968



### NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NCFH, BPHC, HRSA, HETCAT, 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.

Anne K. Nolon ..... President, NCFH Board of Directors  
E. Roberta Ryder ..... Chief Executive Officer  
Andrea Kauffold ..... 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 National Institute of Occupational Safety and Health, 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!