



Spring II 2002
Primavera II 2002

Farmworker

NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Pesticide Safety

Cuidado con los Pesticidas

Edited by Monica Saavedra-Embesi/Editado por Monica Saavedra-Embesi

¿Qué son los pesticidas? Los pesticidas controlan plagas tales como insectos, y hierbas malas. Los pesticidas pueden también causarle daño, incluso la muerte. La ley puede protegerlo contra el envenenamiento causado por los pesticidas. También usted mismo se puede proteger.

Si usan pesticidas en el lugar donde usted trabaja, su patrón debe darle información sobre los pesticidas y asegurar de que usted ha sido entrenado sobre el uso seguro de pesticidas. Si usted trabaja en un lugar de entrada restringida, su patrón debe asegurar que reciba entrenamiento, por ejemplo si trabaja como marcador de campo (Banderillero), o si mezcla, carga, aplica, o maneja pesticidas.

Pero usted también se puede proteger siguiendo estas recomendaciones:

1. Póngase ropa de trabajo que le cubra la piel:
 - Pantalones largos
 - Camisa de manga larga
 - Zapatos y calcetines
 - Guantes
 - Sombrero
2. Le tienen que dar agua, jabón y toallas si se han usado pesticidas en los últimos 30 días en el área donde usted trabaja.
3. Lávese las manos y la cara antes de comer, beber, y usar el excusado. Sus manos y su cara pueden tener pesticidas.
4. No entre a lugares donde se estén aplicando pesticidas. ¡Si el viento arrastra los pesticidas hacia donde usted está trabajando, sálgase de allí!
5. Retírese de lugares que tienen letreros que digan "No Entre". Manténgase fuera de las áreas donde su patrón le diga que no entre, aunque no haya letrero.
6. Nunca lleve a la casa pesticidas o sus envases. Es peligroso usarlos en la casa. En la casa, guarde los pesticidas fuera del alcance de los niños.
7. Todos los días después del trabajo, lávese todo el cuerpo, incluyendo el pelo. Use bastante agua y jabón. Luego vístase con ropa limpia.
8. Mantenga y lave separada la ropa de trabajo sucia. No la junte con su otra ropa sucia de su familia. Es posible que en el trabajo, la ropa se contamine con pesticidas. Lave la ropa del trabajo, incluyendo sus guantes de algodón, antes de usarlos de nuevo.

¿Dónde se encuentran los pesticidas? Los pesticidas se aplican de diferentes maneras. Se pueden aplicar en forma de líquidos, polvos o gránulos, o gases. Los pesticidas pueden estar en muchos lugares. Los pesticidas se pueden encontrar en las plantas o en el suelo. Muchas veces no se puede notar la presencia de los pesticidas. Los pesticidas también pueden estar en el agua del riego o sobre el equipo de riego. A veces el viento arrastra los pesticidas desde el sitio donde se están aplicando.

¿Cómo le pueden hacer daño a usted los pesticidas? Los pesticidas pueden hacer contacto con la piel y entrar en los ojos. Usted los respira en forma de tierra, polvo, vapor o humo, y los puede tragar al lambersse los labios, fumar cigarrillos, y comer sin lavarse las manos. Los trabajadores son afectados más frecuentemente al dejar que los pesticidas entren en contacto con la piel. Los pesticidas pueden causar irritación (ronchas) en la piel, o pueden hacer daño a la nariz, a la garganta, o a los ojos. Los pesticidas pueden enfermarlo de diferentes maneras tales como: vomito, sudor, dolor de cabeza, dolores musculares y calambres. Otros síntomas de envenenamiento por pesticidas son: babeo, dificultad al respirar y pupilas pequeñas de los ojos. Los pesticidas le pueden hacer daño a unas personas más que otras. Los efectos de los pesticidas pueden ser que no le afectan hasta años después.

¿Qué pasa si se enferma en el trabajo? El lugar más cercano para obtener ayuda se encuentra cerca del aviso (letrero) sobre seguridad en el uso de pesticidas o puede marcar el 911. Asegúrese que sabe donde está este aviso, así como el teléfono más cercano. Si usted o cualquier otra persona se enferma mientras trabaja, avísele inmediatamente a su patrón. Su patrón está obligado a darle a usted o a su médico el nombre y otra información sobre el pesticida que le haya provocado enfermedad.

Si le cae encima un pesticida, quíteselo enseguida.

1. Quítese la ropa contaminada
2. Enjuáguese la piel inmediatamente con agua
3. Lávese con agua y jabón tan pronto como le sea posible

Si empieza a sentirse enfermo, o si le empiezan a doler los ojos, la piel o la garganta, vaya al médico inmediatamente. Si usted o otra persona traga un pesticida, obtenga ayuda médica inmediatamente. También puede llamar al centro de envenenamiento. De el nombre del pesticida y los primeros auxilios recomendados en la etiqueta. Si no puede pedir ayuda, o mientras espera que lo ayuden, siga las instrucciones de primeros auxilios de la etiqueta. Si el pesticida le llega a entrar en los ojos, manténgalos abiertos, lávelos con un chorro de agua fresca por 15 minutos. Luego vaya a ver al médico. Si alguien se desmaya en un área cerrada, busque ayuda, no entre al lugar. En todos los casos del envenenamiento por pesticidas, consiga ayuda médica tan pronto como sea posible.

What are pesticides? 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.

If pesticides are used where you work, your boss must give you information about pesticides and make sure you are trained in pesticide safety. If you work in areas where entry is restricted, your boss must provide you with any extra training for example if you work as a flagger, mix, load, apply, or handle pesticides.

But, you can also protect yourself by doing the following things:

1. Wear clothes that cover your skin such as:
 - Long pants
 - Long-sleeved shirt
 - Shoes and socks
 - Gloves
 - Hat
2. At work you must be provided with soap and water, and towels if the area where you work has had pesticides applied in the last 30 days.
3. Wash your hands and face before you eat, drink and use the toilet. Your hands and face may get pesticides on them.
4. Stay out of areas where pesticides are being applied. If pesticides drift to where you are working, get out.
5. Keep out of areas that have signs posted that say to stay away. Stay out of areas where your boss tells you not to enter, even if no sign is posted.
6. Never take pesticide containers home. They are not safe for use around the home. Keep children away from areas where pesticides might be. At home, keep pesticides away from children.
7. After work each day, wash your whole body, including your hair. Use plenty of soap and water. Then put on clean clothes.
8. 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.

Where are pesticides found? Pesticides are applied in different ways. They can be applied as liquids or sprays, powders or granules, and or gases. Pesticides may be in many places. Pesticides may be on plants and on the soil.

Many times you cannot tell the pesticide is even there. Pesticides may also be in irrigation water and on irrigation equipment. Sometimes pesticides may even drift from where they are being applied.

How can pesticides hurt you? Pesticides can get on your skin and your eyes. You breathe in pesticide dusts, powders, mists or fumes, and you can swallow them by licking your lips, smoking cigarettes, and eating without washing your hands. Workers

are often hurt by getting pesticides on their skin. Pesticides may cause skin rashes or hurt your nose, throat or eyes. They can also make you feel sick in many ways such as: throwing up, sweatiness, headache, muscle pain and cramps. Other signs of pesticide poisoning are: drooling, trouble breathing and small pupils. Pesticides may harm some people more than others. Pesticide health effects may not show up until years later.

What can you do if you get sick at work from pesticides? Medical help is listed on or near a pesticide safety poster at your work or you can call 911. Make sure you know where the poster is and where the nearest phone is located. If you or someone else gets sick while working, tell your boss right away. Your boss must give you or your doctor the name and other information about the pesticide that might have made you sick.

If a pesticide gets on you, get it off right away.

1. Take off clothing that has pesticide on it.
2. Rinse skin right away with water.
3. Wash with soap and water as soon as possible.

If you begin to feel sick, or your eyes, skin, or throat hurt, go to a doctor right away. If you or someone else swallows a pesticide, get medical help immediately! You can also call a poison control center. Give the name of the pesticide and the first aid directions from the label. If you can't call for help or while you wait for help, follow the first aid steps on the label. If you get a pesticide in your eyes, rinse your eyes for 15 minutes with a gentle stream of cool water. Then go to a doctor. If someone passes out in an enclosed area get help, do not go in. In all cases of pesticide poisoning get medical help.



Ten Tips to Protect Children from Pesticide and Lead Poisonings around the Home

Diez Medidas Para Proteger A Sus Niños De Los Pesticidas Y el Envenenamiento Debido Al Plomo

Edited by Monica Saavedra-Embese / Editado por Monica Saavedra-Embese

Las siguientes medidas ayudarán a proteger a sus niños de los riesgos ambientales en el hogar:

These simple steps can help you save children from environmental hazards around the home:

Los Pesticidas

1. Siempre guarde los pesticidas y otros químicos caseros, incluyendo el cloro, fuera del alcance de los niños-es mejor tenerlos guardados en un gabinete con cerradura.
2. Siempre lea bien las instrucciones en la etiqueta antes de usar un pesticida, químico casero, o producto para animales domésticos porque estos pueden ser peligrosos si se usa más o menos que lo indicado.
3. Asegúrese que los niños, sus juguetes y los animales domésticos estén fuera del área antes de aplicar los pesticidas y hasta que se haya secado el pesticida o según la recomendación en la etiqueta.
4. Cuando deje de usar un pesticida o un químico casero, cierre el recipiente y guárdelo donde los niños no los pueden alcanzar. Asegúrese que los químicos caseros estén empaquetados en una manera resistente a los niños.
5. Nunca ponga los pesticidas en envases de otros productos como cajas de alimentos o bebidas, y nunca deje veneno para ratas, ratones o insectos en sitios donde los niños puedan alcanzarlos.
6. Lea las instrucciones antes de ponerle un repelente a los niños; nunca deber poner el repelente sobre llagas, heridas, cortaduras o piel irritada; nunca ponga un repelente en los ojos, la nariz, los labios, las manos, o directamente a la cara. Sólo use lo suficiente para cubrir la piel o la ropa según las instrucciones en la etiqueta, pero nunca aplique un repelente debajo de la ropa.

El Plomo

7. Lave frecuentemente las manos, biberones, chupones y juguetes de sus niños. Con regularidad, limpie los pisos y otras superficies para reducir la posibilidad de estar expuesto a polvo de plomo.
8. Si piensa que sus niños hayan sido expuestos al plomo en la casa o en la vecindad, llévelos a que les hagan un análisis de sangre para saber si hay niveles altos de plomo.
9. Pregunte acerca de los riesgos del plomo. Recuerde que al comprar o rentar una casa o apartamento construida antes de 1978, el vendedor o la persona que le esta rentando la propiedad tiene la responsabilidad de decirle si hay plomo en su casa.
10. Si piensa que su casa fue pintada con pintura que contiene plomo, busque asistencia profesional. No trate de quitar la pintura usted mismo. Llame al 1-(800) 424-LEAD para obtener un guía.

Llame al National Pesticide Telecommunications Network (NPTN) marcando el 1-800-858-7378 para conseguir información sobre los pesticidas. Para ordenar publicaciones, llame al National Center for Environmental Publications and Information marcando el 1-(800) 490-9198. Para obtener más información sobre los riesgos relacionados con el plomo, llame al National Lead Information Center marcando el 1-800-LEADFYI, en el District of Columbia, marque el (202) 833-4726. Llame a su departamento de salud para averiguar en donde se administran los análisis para detectar la presencia de plomo, o para buscar asistencia profesional si su casa fue pintada con pintura que contiene plomo. EPA 735-F-97-001



Pesticides

1. Always keep pesticides and other household chemicals, including chlorine bleach, out of children's reach - they are best kept in a locked cabinet.
2. Always read directions carefully because pesticide products, household cleaning products, and pet products can be "dangerous" if too much or too little is used.
3. Before applying pesticides or other household chemicals, make sure that children, their toys, and pets, are away from the area. Keep children and pets away until the pesticide has dried or as long as is recommended on the label.
4. Once you are finished using a pesticide or other household product, close the container and put it away where a child cannot reach it. Always use household products in child-resistant packaging.
5. Never put pesticides in other containers like food boxes or drinks, and never place rodent or insect baits where small children can get to them.
6. When putting insect repellents on children, read all the directions first; do not put over cuts, wounds or irritated skin; do not put on eyes, mouth, hands or directly on the face. Use just enough insect repellent to cover skin that is not covered by clothing, or on the clothes itself, but do not use under clothing.

Lead

7. Wash children's hands, bottles, pacifiers and toys often. Clean floors, window sills, and other surfaces on a regular basis to reduce possible exposure to lead dust.
8. Get your child tested for lead if you think that he or she has been exposed to lead in either your home or neighborhood.
9. Ask about lead hazards. When buying or renting a home or apartment built before 1978, the seller or landlord is now required to tell you if there is lead in your home.
10. If you think that lead-based paint has been used in your home, get your home tested. Do not try to remove lead paint yourself. Call 1-(800)-424-LEAD for guidelines.

For more information about pesticides, call the National Pesticide Telecommunications Network at 1-(800) 858-7378. To order publications, call the National Center for Environmental Publications and Information at 1-(800) 490-9198. For more information about lead, call the National Lead Information Center at 1-(800) LEADFYI, (in the District of Columbia, call (202) 833-4726). For information about how to get your home or child tested for lead poisoning, call your local/state health department

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.

Heat Related Conditions

Condiciones Causadas por el Calor

Edited by Monica Saavedra-Embese / Editado por Monica Saavedra-Embese

El calor es un problema serio que puede ser peligroso a trabajadores del campo empezando en la primavera y siguiendo hasta el otoño. Cuando nuestro cuerpo no puede manejar el calor bien, puede reducir la habilidad de hacer buen trabajo, aumentar la posibilidad de tener accidentes en el trabajo o otras enfermedades asociadas con el calor. Existen diferentes tipos de tensión de calor; las siguientes son las más serias.

Agotamiento por Calor

Agotamiento por calor ocurre cuando el cuerpo suda más que la cantidad de agua que se toma durante el tiempo que pasa uno en el calor. El agotamiento por calor normalmente se desarrolla después de varios días de haber trabajado en el calor. Una persona sufriendo del agotamiento por calor puede demostrar cualquiera de estas señales: demasiado sudor, piel fría y pálida o roja, debilidad, mareado, náusea, vomito, respiración rápida y no profunda, dolor de cabeza, y desmayos.

Tratamiento de primeros auxilios incluye:

- Mueva la víctima a un área fresca.
- Acuéstala de espaldas con sus piernas levantadas.
- Afloje la ropa y aplíquese toallas húmedas y frescas al cuerpo, o refresca la víctima con un abanico.
- Si la persona está consciente, despácese de tragos de agua con sal (agua sin sal para las personas con alta presión o problemas del corazón).
- Llame a un doctor, especialmente si la víctima se desmaya o vomita.

Insolación

La insolación es un problema causado por el calor y que puede poner en peligro la vida. Esto ocurre cuando una persona trabaja bajo condiciones demasiado calientes y húmedas y su cuerpo pierde la habilidad de controlar el sudor y temperatura. Como la insolación puede causar coma y hasta la muerte, es muy importante reconocer los síntomas para que se pueda prevenir. Los síntomas tempranos de la insolación incluyen:

- Una temperatura del cuerpo alta, de 104°F o más
- Piel caliente, reseca que aparece azul o roja
- La ausencia del sudor
- El latido rápido del corazón
- Mareo, temblar, náusea, irritabilidad, y dolor de cabeza muy fuerte que puede convertirse en confusión mental, convulsiones, y pérdida de conocimiento.

Un trabajador que aparece desorientado, confundido y se siente muy débil en el trabajo debe ser considerado una víctima de Insolación, y se debe llamar ayuda médica de emergencia. El reconocimiento temprano de los síntomas y una asistencia médica rápida son muy importantes para ayudar a alguien con Insolación. Mientras que espere a la ambulancia, trate de refrescar a la víctima de la siguiente manera:

- Mueva la víctima a un lugar fresco
- Mojele la piel con agua, y abanique a la víctima vigorosamente
- Puede ponerle paquetes de hielo o darle un baño con agua fría
- Si no hay agua, refresque a la víctima usando un abanico.

Los siguientes son unos consejos que ayudan a prevenir las condiciones de calor:

- **Tome suficiente líquidos:** Siempre debe tomar bastante agua cuando este en el calor. Para reponer el líquido que perdimos en la forma de sudor durante clima caliente, es importante tomar una taza de agua cada 20 minutos del día. Agua fresca es mejor que agua tibia.
- **Estar en buenas condiciones físicas es muy importante.** El cuerpo puede manejar el calor mejor si estas en buenas condiciones físicas. El cuerpo de un trabajador que no está en buenas condiciones físicas toma 50% más tiempo para que su cuerpo se acostumbre al calor que uno que está bien físicamente.
- **Ponga un límite en el tiempo que se pasa en el sol o calor**
- **Tome descansos**
- **Use ropa clara y de material liviano**
- **Tener un sistema de amigos es buena idea.** Esto quiere decir que usted y un compañero se cuidan uno a otro y piden asistencia si se dan cuenta que uno de ustedes está sufriendo de una condición de calor.

Este documento es "Fact Sheet" FS747, una serie de documentos de New Jersey Agricultural Experiment Station, Farmworker Protection Series, Universidad Rutgers Extension Cooperativa, Rutgers la Universidad del Estado de New Jersey.

Wei Zhao, coordinadora de salud agrícola, y Ann L. Kersting, Rutgers cooperative Extension, New Jersey Agricultural Experiment Station, New Brunswick New Jersey.

Heat is a serious problem that can pose a danger to farm workers from late spring to early fall. When our body cannot handle heat well, it can reduce the ability to do good-quality work, increase accidents on the job, or heat-related illnesses. There exist several different types of heat stress; the following are the two most serious.



Heat Exhaustion

Heat exhaustion occurs when our body sweats more than the amount of water we drink during the time we spend in the heat. Heat exhaustion usually develops after several days of working in the heat. A person suffering from heat exhaustion may have some or all of the signs or symptoms: heavy sweating; clammy, flushed, or pale skin; weakness; dizziness, nausea, vomiting, rapid and shallow breathing; headache; or fainting.

First-aid treatments include:

- Move the victim to a cool area.
- Place them on their back with their feet raised.
- Loosen clothing and apply cool, moist cloths to the body, or fan the victim.
- If the victim is conscious, slowly give them small sips of salt water (plain water for those with heart or blood pressure problems).
- Call a doctor, especially if the victim faints or vomits.

Heat Stroke

Heat stroke is a life-threatening, heat-related problem. It occurs when a person works under very hot and humid conditions and the body loses its ability to control sweat or temperature, or our body's ability to control heat is overworked. Since heat stroke can result in coma or death, it is very important to recognize the symptoms so that heat stroke can be prevented. The early symptoms of heat stroke include:

- A high body temperature, 104°F or higher
- Hot, dry skin that appears bluish or red
- Absence of sweat
- Rapid heart rate
- Dizziness, shivering, nausea, irritability, and severe headache that can lead to mental confusion, convulsions, and unconsciousness.

A worker who becomes disoriented, confused or collapses on the job should be considered a heat stroke victim, and medical help should be called immediately. Early recognition of symptoms and fast emergency treatment is the key to helping someone with heat stroke. While waiting for the ambulance, try to cool the victim down by doing the following:

- Move the victim to a cool place.
- Wet the skin with water, and fan vigorously
- Ice packets can be placed on the victim or you can place the victim in a cool bath
- If no water is available, fanning will help cool the body.

The following are some tips to help prevent heat related conditions:

- **Drink plenty of fluids:** Always drink plenty of water when in the heat. To replace the fluid that is lost in the form of sweat during hot weather, it is important to drink one cup of water every 20 minutes of the day. Cooler water is better than hot water.
- **Physical fitness is very important.** The body can handle heat better if you are physically fit. The worker who is not in good physical shape takes 50 percent longer to get used to the heat than someone who is fit.
- **Limit your time in the sun and or heat**
- **Take rest breaks**
- **Wear clothing that is light colored and loose fitting**
- **A buddy system may also be helpful.** This means that you and a buddy can take care of each other and seek help if you notice you are experiencing any symptoms of heat stress.

This document is Fact Sheet FS747, a series of the New Jersey Agricultural Experiment Station, Farmworker Protection Series, Rutgers Cooperative Extension, Rutgers, The State University of New Jersey.

Wei Zhao, agricultural health and safety coordinator; and Ann L. Kersting, Rutgers Cooperative Extension, New Jersey Agricultural Experiment Station, New Brunswick, New Jersey.

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

SALUD OCUPACIONAL Y SEGURIDAD / OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

En esta sección nos gustaría compartir con usted historias de la vida real sobre accidentes comunes en el trabajo del campo.
Trece trabajadores agrícolas mueren en un accidente de tráfico

In this section we would like to share with you true stories of common farmworking accidents. We would like to offer you some advice on how to prevent them and where to find help if you are ever in one of these situations.

Thirteen farmworkers killed in traffic accident Trece trabajadores agrícolas mueren en un accidente de tráfico

By Andrea Kauffold/Por Andrea Kauffold

Trece trabajadores agrícolas murieron cuando el van en que viajaban se estrelló contra una troca. El accidente sucedió muy temprano por la mañana, en el Valle de San Joaquín, en el centro de California. Los trabajadores regresaban a sus hogares después de haber terminado su turno recogiendo tomates.

En el van viajaban 10 hombres y 5 mujeres. La patrulla de caminos reporto que solo 2 personas sobrevivieron cuando el van se estrelló contra dos vagones vacíos que la troca jalaba. Las dos personas que sobrevivieron fueron una mujer de 21 años y un hombre de 41 años. Ellos fueron llevados por helicóptero al hospital.

De acuerdo con la policía, el van quedó como un acordeón después del impacto. Los trabajadores viajaban en la parte de atrás de un van Dodge Ram 1983. Los asientos del van eran de madera hechiza instalados a los lados del vehículo. Los trabajadores no estaban usando cinturones de seguridad. El chofer y el pasajero de adelante murieron instantáneamente en el impacto. Los demás pasajeros fueron tirados hacia adelante aplastándose unos a otros.

Se hubiera podido salvar muchas vidas si los trabajadores que viajaban en el van hubieran usado sus cinturones de seguridad y si el van hubiera tenido asientos apropiados. Los cinturones de seguridad son la forma más efectiva de evitar muertes y heridas graves en accidentes de tráfico. Cuando los cinturones se usan de manera correcta, el riesgo de una herida fatal para el pasajero de adelante se reduce por 45 por ciento. No olvide usar siempre el cinturón de seguridad, puede salvarle la vida.

Algunos Datos

- Cada hora alguien en América muere porque no usan su cinturón de seguridad
- Cada 9 segundos alguien es herido en un accidente de tráfico
- Los cinturones de seguridad salvan 9,500 vidas cada año
- La mayoría de las muertes y heridas de tráfico se pueden prevenir
- Los cinturones de seguridad proveen la mayor protección para que no sea aventado fuera del vehículo
- 3 de cada 4 personas que son aventadas fuera del vehículo mueren
- En un accidente a 30 millas por hora, la fuerza que le pega a un niño que no está asegurado es equivalente a caer de un edificio de 3 pisos.

Algunos Consejos para Mejorar la Protección del Cinturón de Seguridad

1. Siéntese correctamente. Para mejor protección tenga el asiento recto y siéntese en el fondo del asiento. Los cinturones no funcionan adecuadamente si su asiento está reclinado o usted está hundido en su asiento.
2. La porción del cinturón que va sobre la falda debe estar ajustada a la cadera - NUNCA contra el estómago, el riesgo de una herida grave es mayor.
3. La porción del cinturón que va sobre el pecho debe cruzar el pecho y el hombro -NUNCA debe cruzar frente a la cara o al cuello, o por debajo de brazo. Esto puede romperle las costillas o causarle heridas internas graves.
4. Usted debe usar el cinturón de seguridad, aunque su vehículo tenga bolsas de aire. Las bolsas de aire le dan mayor seguridad pero no reemplazan el cinturón.

Thirteen farmworkers were killed when the van they were traveling in crashed into a pick-up truck. The accident occurred in 1999, in the early morning in the San Joaquin Valley in central California. The farmworkers were returning to their homes after finishing their shift picking tomatoes.

The van was carrying 10 men and 5 women. Highway patrol officers said only two people in the van survived after the van hit two empty trailers being pulled by the truck. The two people that survived were a 21-year-old woman and a 41-year-old man. They were flown by helicopter to the hospital.

According to police, the van was smashed like an accordion on impact. The farmworkers were in the back of a 1983 Dodge Ram minivan, sitting on three homemade wooden benches that were installed along the sides of the vehicle. They were not wearing seat belts. The driver and front seat passenger were instantly killed on impact. The others were pushed toward the front of the van, crushing each other.


Many lives could have been saved if the farmworkers in the van had been wearing seat belts and if the van had appropriate seats. Seat belts are the most effective way of reducing deaths and serious injuries in traffic crashes. When seat belts are used correctly, they reduce the risk of fatal injury to front-seat passengers by 45 percent. Remember to always wear your seat belt, it could save your life.

Some Facts

- Every hour, someone dies in America because they did not wear a seat belt
- Every 9 seconds, someone is injured in a traffic crash
- Seat belts save 9,500 lives each year
- The majority of all injuries and deaths from traffic crashes are preventable
- Seat belts provide the greatest protection against ejection
- 3 of every 4 people who are ejected from cars are killed
- In a 30-mile-per-hour crash, an unbuckled child is hit with a force equivalent to falling from a third-story window.

Tips to Maximize Seat Belt Protection

1. Sit correctly. For best protection, have the seatback upright and sit back in the seat. Safety belts cannot work properly if your seat is reclined or you are slouched down in the seat.
2. The lap belt or lap portion of the belt should be adjusted so it is low across the hips and pelvis - NEVER across the stomach. The likelihood of serious injury increases dramatically when the seat belt is not used properly.
3. The shoulder belt or shoulder portion of the belt should cross the chest and collarbone. The belt should never cross the front of the neck or face or be under your arm. You could break ribs and sustain serious internal injuries.
4. Even if your vehicle is equipped with air bags, you must still use your safety belts. Air bags were designed to supplement the belt system, not replace it.



¿LE GUSTA DIBUJAR Y ESCRIBIR?
Mánden 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



Arte por: Mateo Sixto / This artwork was submitted by: Mateo Sixto



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, HRSA, NIOSH, CDC, SWAg 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. NolonPresident, NCFH Board of Directors
E. Roberta RyderChief Executive Officer
Andrea KauffoldEditor
Monica Saavedra-EmbeseEditor

This publication was made possible through funding from the Health Resources & Services Administration of the U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; Southwest Agricultural Center; and Maternal and Child Health Bureau.

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!