



Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

A Call for Health Publication
Volume 15, Issue 6, 2009
Volumen 15, Publicación 6, 2009

NEWS

Watch out! The Cold Weather Can Get you in Trouble

¡Cuidado!

El Clima Frío le Puede Meter en Problemas

El invierno está aquí y para muchos de ustedes, el trabajo de campo no para. Está frío, lloviendo, con mucho viento, o nevando, algunas tareas del campo todavía se necesitan hacer. Nos gustaría dedicar esta edición de Noticias para los Trabajadores del Campo a todos los trabajadores del campo, que a pesar de las condiciones del clima, ponen todavía sus trabajos primero incluso cuando arriesgan su seguridad. Es muy importante saber lo que quiere decir "un clima muy frío" y las cosas que usted puede hacer para estar seguro cuando trabaja. Vamos a empezar con...



Winter is here and for many of you, farm work does not stop. Whether it is cold, rainy, windy, or snowing, some farm chores still need to get done. We would like to dedicate this issue of the Farmworker News to all of the farmworkers who, regardless of the weather conditions, still put their jobs first even when risking their safety. It is very important to understand what "very cold weather" means and the things you can do to keep yourself safe while working. Let's start with...

¿Qué es un clima muy frío?

Esta es una pregunta difícil de responder porque cada persona siente el frío de manera diferente. Algunas personas pueden sentirse cómodas cuando la temperatura baja a 30 grados Fahrenheit, otras no. Cada persona necesita tener cuidado cuando la temperatura baja más de lo que es normal en el área donde vive.

Algunas personas pueden enfermarse y pueden tener problemas serios de salud en un clima frío. Usted necesita poner atención a su cuerpo si la temperatura baja más de lo normal; y específicamente si hay mucho viento o si está húmedo; y si se queda en estas condiciones por mucho tiempo. Si esto pasa, usted puede perder el calor de su cuerpo muy rápido y causarle algunos problemas de salud.

¿Qué problemas de salud puede causar un clima muy frío?

Primer ejemplo: Digamos que usted ha estado trabajando por mucho tiempo en el clima frío. Esto puede hacer que su cuerpo pierda el calor más rápido de lo que lo puede producir. Esto hará que usted no pueda pensar claramente o moverse bien. Cuando estas cosas pasan, usted tiene lo que se llama **Hipotermia**.

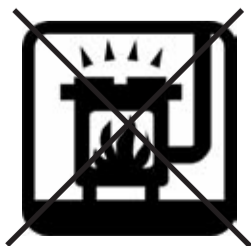
- **¡Cuidado!** Si usted ve a un compañero de trabajo que tiene escalofríos, se ve muy cansado, con sueño, confundido, o está teniendo problemas para hablar, puede que tenga hipotermia, y no saberlo.
- **¿Qué puede hacer?** Siempre tenga cobijas extras, toallas y/o sábanas a la mano o en su carro. Usted o alguien más puede necesitarlas en cualquier momento durante el invierno.



Si las tiene, envuelva a la persona con ellas y llévelo pronto al hospital. Si no lo puede llevar al hospital, llévelo a un cuarto calentito. Si la persona tiene la ropa mojada, quítesela. Caliente el cuerpo de la persona abrazándola y cúbrala con cobijas secas, ropa, toallas o sábanas. También le puede dar algo caliente de tomar, pero sólo si la persona está consciente. Usted debería tratar de buscar atención médica lo más pronto posible.

Segundo ejemplo: Ahora, digamos que usted ha estado en el frío por mucho tiempo y que parte de su cuerpo se ha congelado. Cuando esto pasa, se le llama **congelación**. La **congelación** es un problema de salud serio y puede dañar a una parte del cuerpo como la nariz, las orejas, los cachetes, la barbilla, y los dedos de sus manos o pies. Si usted no le pone pronta atención a esto, puede llegar a tener un problema más serio, como tener que cortarle un dedo de la mano o pie.

- **¡Cuidado!** Si siente que una parte de su cuerpo está muy fría, con hormigueo, y siente como piquetes de agujas, o que le duele, y luego la siente como dormida; podría ser que se está congelando. Otra cosa de la que usted debería estar pendiente es a cualquier cambio de color en su piel, como por ejemplo, de roja a morada y luego a blanca.
- **Así que, ¿Qué puede hacer usted?** Usted puede notar el congelamiento en alguien aun antes que la persona que lo tiene. Esto es porque una persona con congelamiento puede no sentir nada. Así que si usted ve a un compañero de trabajo con un color blanco o gris en cualquier parte de su piel, llévelo al doctor, especialmente si usted piensa que también pueda tener hipotermia. Si no puede obtener ayuda de un doctor, entonces envuelva la parte del cuerpo con una tela suave y lleve a su compañero de trabajo a un cuarto que esté calentito. Una vez que esté en un cuarto caliente, ponga la parte del cuerpo en agua tibia, no caliente. No use el calor de una lámpara o de la estufa, la chimenea o el radiador para calentar, porque esto puede quemar la piel. Trate de obtener ayuda tan pronto como pueda.



Como puede ver, el clima frío lo puede meter en problemas pero hay cosas que puede hacer para prevenirlos. En el artículo que sigue, le vamos a contar una historia que le puede ayudar a aprender otras formas de protegerse en el clima frío.

What is very cold weather?

This can be a hard question to answer because each person feels cold in a different way. Some people may feel comfortable when the temperature drops to 30 degrees Fahrenheit, others may not. Each person needs to be careful when the temperature drops below what is normal in the area where they live.

Some people can get very sick and can have serious health problems in cold weather. You need to pay close attention to your body if the temperature drops below normal; and specifically if it is very windy or humid; and if you stay in these conditions for a long amount of time. If this happens, you can lose body heat very fast and can cause you to have some health problems.

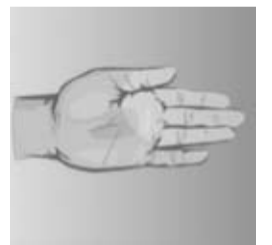


What health problems can be caused by very cold weather?

First example: Let's say that you have been working for a long period of time in cold weather. This can make your body lose heat faster than it can be made. This will cause you to not think clearly or move well. When these things happen, you have what is called **Hypothermia**.

- **Watch out!** If you see a coworker that is shivering, looks very tired, sleepy, confused, or is having problems talking, they may have hypothermia, and not even know it.
- **What can you do?** Always have extra blankets, towels and/or sheets handy or in your car. You or someone else may need them at any time during the winter. If you have them, wrap the person up in them and take him/her to the hospital right away. If you cannot get him/her to the hospital, take them to a warm room. If the person is wearing any wet clothes, take them off. Warm the person's body by hugging him/her and covering them with dry blankets, clothing, towels or sheets. You can also give them something warm to drink, but only if the person is conscious. You should try to get medical attention as soon as you can.

Second example: Now, let's say that you have been in the cold for a long time and a part of your body has become frozen. When this happens, it is called **frost bite**. **Frost bite** is a serious health problem and can hurt a part of your body like your nose, ears, cheeks, chin, fingers or toes. If you do not pay attention to this right away, it can lead to more serious issues, like having a finger or toe cut off.



- **Watch out!** If you feel that a part of your body is very cold, tingling, stinging, or hurting, and then it feels numb, it could mean it is freezing. Another thing you should watch out for is any change in color on your skin, like from red to purple and then to white.
- **So, what can you do?** You may notice frostbite on someone, even before the person who has it. That is because a person with frost bite may not be able to feel anything. So, if you see a coworker with a white or gray color on any part of their skin, take him/her to the doctor, especially if you think they may also have hypothermia. If you cannot get help from a doctor, then wrap that part of the body in a soft cloth and move your coworker to a warm room. Once you are in a warm room, put that part of the body in warm, but not hot water. Do not use the heat of a lamp or the stove, fireplace or radiator for warming, because this can burn the skin. Try to get help as soon as you can.

As you can see, cold weather can get you in trouble, but there are things you can do to prevent them. In our next article, we will tell you a story that will help you learn other ways you can protect yourself in cold weather.



Grandpa, I Would Like to Work with you this Winter Abuelo, Me Gustaría Trabajar en el Campo este Invierno

Pedro es un chico de 16 años que quiere ayudar a su abuelo Alberto a hacer un poco de dinero extra trabajando en el campo durante los días festivos. Aunque Alberto no está muy a gusto con la idea, él piensa que es mejor dejar que lo intente que simplemente decirle que no. La única condición que Alberto tiene para Pedro, es que pasen un tiempo juntos para poder enseñarle cómo se puede proteger y cómo trabajar de manera segura en el campo cuando se pone muy frío. Veamos lo que tienen que decir.

Alberto: Hijo, vamos a hablar sobre algunas cosas que puedes hacer para protegerte en el campo, si es que realmente quieres trabajar este invierno. No quiero que te lastimes.

Pedro: ¿Por qué me lastimaría?

Alberto: Porque trabajar en un clima muy frío puede causarte serios problemas de salud. ¿Vez este dedo? Casi lo pierdo porque no noté que se estaba congelando. Cuando trabajas en el campo, algunas veces tienes que pasar mucho tiempo fuera, limpiando las lagunas, manejando la maquinaria del campo, o moviendo los tubos de irrigación que están realmente muy fríos. Hacer estas cosas en el frío pueden causarte daño en algunas partes de tu cuerpo.

Pedro: Abuelo, no sabía que el trabajo de campo en el frío podía ser tan peligroso.

Alberto: Si, si puede ser, pero hay ciertas cosas que puedes hacer para protegerte y así estarás bien. Déjame decirte de algunas de las cosas que uno de mis mejores patrones me enseñó hace mucho tiempo.

Vamos a empezar con tu ropa:

- Siempre usa una cachucha para proteger tu cabeza y mantenerla caliente.
- Usa varias capas de ropa. Por ejemplo, primero te puedes poner una playera, luego sobre ésta una camisa manga larga, luego un suéter, y luego una chaqueta encima de todo. Trata de usar ropa hecha de lana o poliéster y usa ropa interior más caliente. Te ayudarán a mantener el cuerpo caliente y además, calientan mejor que la ropa hecha de algodón.
- Siempre ten ropa extra contigo en caso de que te mojes. No debes quedarte con la ropa mojada. Cambia tu ropa lo más pronto posible o entra a la casa para secarte.
- Usa calcetines y zapatos que puedan protegerte del clima frío y del agua, como botas gruesas o zapatos cerrados como tenis.
- Usa guantes para mantener tus manos calientes.



Pedro: Abuelo, eso es fácil de hacer...

Alberto: Si, si es, pero necesitas estar pendiente de otras cosas también. Por ejemplo, vamos a hablar sobre las cosas que puedes hacer en el trabajo:

- Cuando estés trabajando, asegúrate de tomar mucha agua. Si es posible, come y toma cosas calientes. Pueden ayudarte a mantener tu cuerpo caliente.
- Si puedes, trata de trabajar afuera durante las horas más calientes del día.
- Trata de trabajar más despacio. Tu cuerpo ya está trabajando duro para mantenerte caliente.
- Cuando tomes descansos, trata de encontrar un lugar calentito donde puedas descansar.
- No trabajes solo. De esta manera, si la temperatura de tu cuerpo baja mucho y te enfermas, alguien puede ayudarte.
- No te sientas o pares por mucho tiempo. Es importante mantener tu cuerpo moviéndose.
- Si estás trabajando con máquinas, ten cuidado con las manijas porque pueden ponerse muy frías y lastimar tu piel.
- Si necesitas sentarte o arrodillarte sobre un área fría o húmeda, trata de poner un material plástico en el área para que puedas estar protegido del frío.
- No camines en hielo. Puedes resbalarte y caerte muy fácilmente.



Pedro: Híjole abuelo, ahora puedo ver por qué estás tan preocupado de que yo trabaje en el invierno. Pero no te preocupes, soy muy responsable.

Alberto: Hijo, ¡me alegra escuchar eso! Por favor prométeme, si estás trabajando y empiezas a temblar, a sentirte cansado, con sueño o te sientes con mucho frío, ve a un lugar más caliente lo más pronto posible. Recuerda, pon atención a estas señales y así evitarás lastimarte.

Pedro: Lo haré abuelo. Sabes que siempre escucho tus consejos.

Pedro is a 16 year old teenager who has decided to help his grandfather Alberto make some extra money working the fields during the holidays. Although Alberto is not very happy with the idea, he thinks it will be better to let him try, than to just tell him no. The only condition Alberto has for Pedro is that they spend some time together, so that he can teach him how to protect himself and work safely in the field when it gets very cold. Let's see what they have to say.

Alberto: Son, let's talk about some things you can do to protect yourself in the field if you really want to work this winter. I don't want you to get hurt.

Pedro: Why would I get hurt?

Alberto: Because working in very cold weather can cause you serious health problems. See this finger? I almost lost it because I did not notice that it was getting frost bite. When you work in the field, sometimes you have to spend a lot of time outside, cleaning ponds, driving farm machines, or moving irrigation pipes that are really cold. Doing these things in the cold can be very harmful to some parts of your body.

Pedro: Grandpa, I did not know that farmwork in the cold could be so dangerous.

Alberto: Yes, it can be, but there are certain things you can do to protect yourself so that you will be fine. Let me tell you about some of the things one of my best patrones taught me a long time ago.

Let's start with your clothing:

- Always wear a hat to protect your head and keep it warm.
- Use several layers of clothing. For example, you can put on a t-shirt first, then a long sleeve shirt over that, then a sweater, and then a jacket on top of everything. Try to use clothes made of wool or polyester and use warmer underwear. They will help keep the body warm, even better than clothes made of cotton.
- Always have extra clothes with you in case you get wet. Do not keep wet clothes on. Change as soon as you can, or go inside to dry off.
- Wear socks and shoes that can protect you from cold weather and water, like heavy boots or tennis shoes.
- Wear gloves to keep your hands warm.

Pedro: Grandpa, that is easy to do...

Alberto: Yes it is, but you need to watch out for other things too. For example, let's talk about things you can do at work:

- When you are working, make sure you drink plenty of water. And if it is possible, eat and drink warm things. They can help keep your body warm.
- If you can, try to work outside during the warmest hours of the day.
- Try to slow down when you work. Your body is already working hard to keep you warm.
- When you take breaks, try to find a warm place to rest.
- Do not work alone. That way, if your body's temperature drops a lot and you get sick, someone can help you.
- Do not sit or stand up for long periods of time. It is important to keep your body moving.
- If you are working with machines, be careful with their handles because they can get very cold and can hurt your skin.
- If you need to sit or kneel on a cold or wet area, try to place a plastic material on the area so you can be protected from the cold.
- Do not walk on ice. You can slip and fall very easily.



Pedro: Wow Grandpa, now I can see why you are so worried about me working this winter. But do not worry, I am very responsible.

Alberto: Son, I am glad to hear that! Please promise me, if you are working and you start to shiver, feel very tired, sleepy or you feel very cold, go to a warmer place right away. Remember, pay attention to these signs and it will keep you from getting hurt.

Pedro: I will Grandpa. You know I always listen to your advice.



Carbon Monoxide Almost Killed Two Brothers

El Monóxido de Carbono Casí Mata a Dos Hermanos

John McDonald, el capitán del departamento de bomberos de una pequeña comunidad agrícola que está en Maine, reportó esta mañana que los bomberos rescataron a dos trabajadores del campo que se envenenaron con monóxido de carbono.

"Los dos hermanos Pérez tuvieron mucha suerte", dijo el Capitán. Esta mañana su primo Juan fue a desayunar con ellos antes de ir a trabajar. Cuando Juan llegó a su casa, ellos no abrieron la puerta. Esto preocupó a Juan, así que llamó al 911 y el departamento de bomberos llegó allí muy rápido. Una vez que llegaron, notaron que los hermanos Pérez no se podían despertar, así que los llevaron al hospital rápidamente.



El capitán McDonald supo que los hermanos Pérez dejaron el horno de gas abierto durante la noche para calentar la casa. Como el monóxido de carbono no tenía por donde escapar, se quedó en la casa. Los hermanos lo respiraron y eso es lo que él piensa causó su envenenamiento. Las buenas noticias es que ellos fueron rescatados a tiempo y ahora se están recuperando en el hospital.

El capitán John McDonald nos explicó lo que es el monóxido de carbono y por qué este tipo de accidente es común en nuestra comunidad agrícola. Estas son sus palabras...

"El monóxido de carbono es un gas muy peligroso que no tiene sabor, color u olor, y puede matar a la gente cuando se respira. A este gas también se le conoce como el asesino silencioso, porque las personas no notan que el gas está en el aire y ellos siguen respirándolo hasta que es muy tarde.

Desafortunadamente, este tipo de accidente todavía sigue pasando porque algunos trabajadores del campo no están acostumbrados a trabajar en el clima frío. Puede que no sepan que lo que hacen para calentarse puede ser muy peligroso, como lo que les pasó a los hermanos Pérez.

Las personas necesitan saber que el envenenamiento con monóxido de carbono le puede pasar a cualquiera. Puede pasarles cuando las personas queman madera o carbón en sus chimeneas, o usan asadores, cocinas de campamento y generadores dentro de las casas para mantenerse calientes."



Aquí hay unos consejos del capitán McDonald sobre cómo mantener su casa caliente y estar seguros al mismo tiempo:

- Si tienen árboles alrededor de su casa que bloquean la luz del sol, corte las ramas que no dejan pasar los rayos del sol. Los rayos del sol pueden calentar sus ventanas durante los meses de invierno.
- Si no tienen cortinas gruesas en sus ventanas, cúbralas en la noche con una hoja de plástico transparente o una sábana.
- Rellene la rendija debajo de las puertas con toallas, trapos, o periódico.
- Cuelgue una cortina pesada en la puerta de la entrada para evitar que el aire frío entre y el aire caliente se salga.
- Asegúrese de que todas sus ventanas están bien cerradas y selladas. Si no es así, puede que necesite poner más masilla, o arreglar cualquier ventana que no cierre bien.
- Cierre los cuartos que usted no necesita. Caliente sólo los cuartos que usa.

Este fue su consejo final:

- Use una chimenea o una estufa de leña no más si tienen una buena ventilación hacia afuera de la casa y no sueltan gas dentro de la casa.
- Si usted usa un calentador portátil de kerosene o propano, asegúrese de dejar una ventana un poco abierta para evitar el envenenamiento con monóxido de carbono.
- Compre un detector de monóxido de carbono de baterías para proteger a su familia y prevenir accidentes como el de los hermanos Pérez.



John McDonald, captain of the fire department in a small farm working community in Maine, reported this morning that the fire department rescued two farmworkers who had been poisoned with carbon monoxide.

"The two Perez brothers were very lucky", the Captain said. This morning their cousin Juan went to have breakfast with them before he was going to work. When Juan got to their house, they did not open the door. This worried Juan, so he called 911 and the fire department got there very quickly. Once they arrived, they noticed that the Perez brothers could not wake up, so they took them to the hospital right away.

Captain McDonald learned that the Perez brothers left their gas oven on overnight to warm up the house. Since the carbon monoxide did not have a way to escape, it stayed in the house. The brothers breathed it in and that is what he believes caused their poisoning. The good news is that they were rescued on time and now they are recovering at the hospital.

Captain McDonald explains what carbon monoxide is and why these types of accidents are common in our farmworker community. Here are his words...

"Carbon monoxide is a very dangerous gas that does not have any taste, color, or smell, and it can kill people when it is breathed in. This gas is also known as the silent killer; because people do not notice the gas is in the air and they keep breathing it in until it is too late.

Unfortunately, this type of accident still happens because some farmworkers are not used to working in very cold weather.

They may not know that what they do to warm themselves can be very dangerous, like what happened with the Perez brothers.

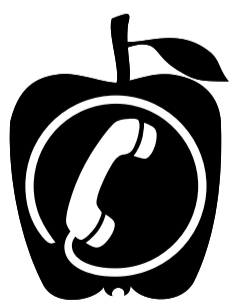
People need to know that poisoning from carbon monoxide can happen to anyone. It can happen when people burn wood or coal in their fireplace, or when people use grills, camp stoves and generators inside the house to stay warm."

Here are some tips from Captain McDonald on how to keep your home warm and safe at the same time:

- If you have trees around your home that block the sunlight, cut those branches that are keeping the sun from going through. Sun rays can warm your windows during the winter months.
- If you do not have heavy curtains on your windows, cover the windows at night with a sheet of clear plastic or a blanket over them.
- Stuff towels, rags or newspaper in the cracks under the doors.
- Hang a heavy curtain over the doorway to keep the cold air from coming in and the warm air from getting out.
- Be sure that all of your windows are shut and well sealed. If not, you may need to add more caulk, or fix any windows that don't close well.
- Close off rooms that you do not need. Heat only the rooms you use.

This was his final advice:

- Use a fireplace or a wood stove only if they are well vented to the outside and do not leak gas inside the house.
- If you use a portable kerosene or propane heater make sure you leave a window cracked open to prevent carbon monoxide poisoning.
- Buy a battery carbon monoxide detector to protect your family and prevent accidents like the Perez brothers.



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

THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

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

Llame al 1-800-377-9968

LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

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



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes
Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848



Staying Warm During the Holidays!

¡Manténgase Calientito Durante los Días de Fiesta!

Es tiempo de celebrar, así que queremos cerrar esta edición con un pensamiento final para usted: ¡Coma de manera inteligente! ¿Por qué? Porque lo crea o no, los alimentos pueden mantener su cuerpo calientito y darle suficiente energía para mantener a sus músculos trabajando mejor.

Aquí le damos unos consejos inteligentes para llenar sus músculos con energía durante este invierno:

- Al menos 2 horas antes de que vaya a trabajar todos los días, trate de comer cosas como pan, papas horneadas, y cereales.
- Cuando esté trabajando en el campo, trate de comer pequeñas meriendas cada 30- 45 minutos. Como por ejemplo, platanos, nueces, palitos de queso, galletas de avena, etc.
- Coma alimentos tibios o calientes como sopas y estofados.
- Tome suficiente agua.
- No tome mucho café, té o soda. Manténgase alejado del alcohol. Estas cosas pueden hacer que su cuerpo pierda el calor.



¡Rico! ¿Quiere sorprender a su familia con una deliciosa sopa caliente? Pruebe esta receta de **Sopa de Lima**:

Ingredientes:

- 3 tazas de consomé de vegetales
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 cebollas medianas, picadas gruesas
- 4-6 dientes de ajo, exprimido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1-2 jalapeños frescos, picados finamente
- 3-4 tomates medianos, picados
- 1-2 limones
- Pimienta al gusto
- Queso Monterey Jack (blanco) rayado y cilantro.

Instrucciones:

- En una olla grande, añada un poco del aceite de oliva a temperatura media.
- Añada las cebollas, el ajo, los condimentos, y cocínelos de 4 a 5 minutos.
- Añada los jalapeños y cocínelos por otros 5 minutos. Revuelva frecuentemente.
- Añada el caldo, hasta que hierva y cocine por otros 15 minutos.
- Añada el jugo de limón, el queso Monterey Jack (blanco), el cilantro y ¡DISFRUTE!

It is time to celebrate, so we want to wrap up this issue with a final thought for you: **Eat smart!** Why? Because believe it or not, food can keep your body warm and give you enough energy to keep your muscles working better.

Here are some smart tips to fuel your muscles with energy during this winter:

- At least 2 hours before you go to work every day, try to eat things like bread, pasta, baked potatoes, and cereals.
- When working in the field, try to eat a small snack every 30-45 minutes. For example bananas, nuts, cheese sticks, oatmeal cookies, etc.
- Eat warm or hot food like soups and stews.
- Drink plenty of water.
- Do not drink too much coffee, tea, or soda. Stay away from drinking alcohol. These things can make your body lose heat.



Yummy!!! Do you want to surprise your family with a delicious warm soup? Try this **Lime Soup** recipe.

Ingredients:

- 3 cups of vegetable stock
- 3-4 tablespoons olive oil
- 1-2 medium onions, chopped thickly
- 4-6 garlic cloves, pressed
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon oregano
- 1-2 fresh jalapeno peppers, chopped finely
- 3-4 medium tomatoes, chopped
- 1-2 limes
- Black pepper to taste
- Grated Monterey Jack cheese and cilantro

Directions:

- In a large pot, add in some olive oil and heat the oil using medium heat.
- Add the onions, garlic and spices and cook for about 4-5 minutes.
- Add the jalapenos and cook for another 5 minutes. Stir frequently.
- Add the stock and bring everything to a boil, and cook for another 15 minutes.
- Add the lime juice, the Monterey Jack cheese, cilantro and ENJOY

¿Usted viaja durante el invierno? Si es así, recuerde llevar estas cosas con usted en su carro o camioneta:

- Anticongelante, un cargador de baterías, una espátula para el limpiaparabrisas, cables para la batería, cadenas para las llantas y sogas para remolcar.
- Una linterna y un radio de baterías.
- Un teléfono celular y mapas de las carreteras.
- Mucha agua y alimentos enlatados o secos.
- Cobijas extras.

Do you travel during the winter? If so, please remember to carry these things in your car or truck:

- Antifreeze, a battery charger, a windshield scraper, booster cables, tire chains and tow rope.
- A flashlight and a battery radio.
- A cell phone and road maps.
- Plenty of water and canned or dry food.
- Extra blankets



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. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/NIOSH, HRSA, NCFH 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.

Harry FosterPresident, NCFH Board of Directors
E. Roberta RyderChief Executive Officer
Hilda Ochoa BogueClinical Consultant
Monica FossiEditor
Monica Saavedra EmbesiAssistant Editor

This publication was made possible through grant number U31CS00230 from the Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; and Southwest Agricultural Center.

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!