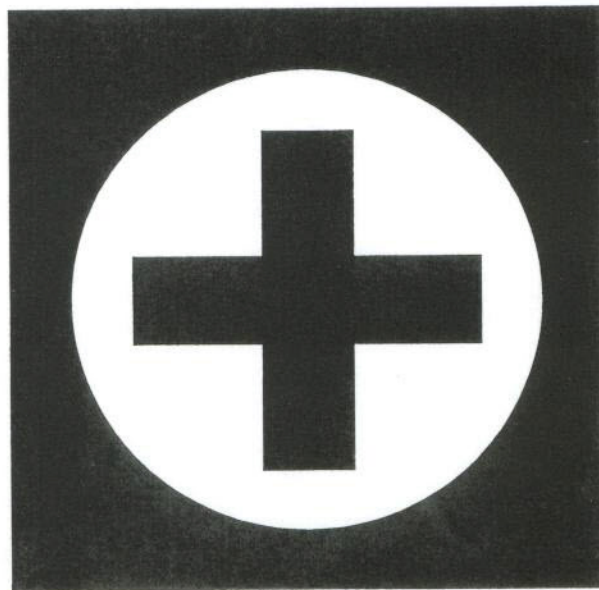


**Guía Familiar
de
Primeros Auxilios**



Family First Aid Guide

This manual was published with funding provided by

Arizona Department of Health Services
and the
Arizona Interagency Farmworker Coalition

and has been adapted with permission of the
Phoenix Memorial Hospital Foundation

The Arizona Interagency Farmworkers Coalition Health Committee would like to acknowledge the contributions and support received from the following agencies during the development of this project:

*Arizona Department of Health Services
Arizona Migrant Rural Health
Arizona Lung Association
Clinica Adelante
Cochise County Health and Social Services
Cooperative Extension at The University of Arizona
Rural Health Office at The University of Arizona*

with professional guidance from:

*Dr. Robert Alfich of Clinica Adelante
Eva Moya and Dr. Ortiz of the Rural Health Office*

and with special thanks to:

*Christy Elliott (Clinica Adelante)
Jean McClelland (Rural Health Office)
Sonia Medina*

for all their hard work!

If you would like more information about this publication, contact:
Si Ud. desea mayor información acerca de esta guía, hable con:

Rupert Sandoval (602) 253-0090,
AIFC, 320 E. McDowell Rd #225
Phoenix, AZ 85004

Jean McClelland (520) 626-7946
Rural Health Office, 2501 E. Elm St.
Tucson, AZ 85716

Notice

This manual is only a general guide on selected first aid and other health topics and is not intended to provide medical advice. For specific health questions or problems, please consult your medical care provider. The authors are not responsible for any consequences resulting from the use or misuse of information contained herein.

Nota

Este manual puede servir como una guía general sobre algunos temas de salud y primeros auxilios. No pretendemos dar consejos médicos. Si tiene dudas o problemas específicas de salud, favor de consultar con su proveedor de servicios médicos. Los autores no son responsables en el evento de que cualquier consecuencia resulte por el uso o abuso de información que sea proporcionada en este manual.

En Caso de Emergencia Llame al 911



¡Si alguien deja de respirar o tiene un sangrado abundante, o en cualquiera situación que amenaza la vida, LLAME al 911 de inmediato!

In Case of Emergency call 911

If someone stops breathing or is bleeding severely, or in any life-threatening situation, CALL 911 as soon as possible!



Contents

Care of the Sick Child

Poisoning	2
Use of the Thermometer	4
Fever	6
Vomiting	8
Infant Diarrhea	10
Diarrhea in Child over Age One	12
Sore Throat	14
Earache	16
Home Treatment of Head Lice	18
Home Treatment of Chicken Pox	20
Diaper Rash	22

Basic First Aid

Wounds	26
Fractures and Sprains	28
Burns	30
Abdominal Pain	32
Diabetes	34
Chest Pain	36
Seizures	38
Bee Stings & Insect Bites	40
Poisonous Spiders and Snakes	42
Ticks & Lyme Disease	44
Poison Ivy, Poison Oak, Poison Sumac	46
Fungal Infections	48

This first-aid guide was produced by the Health Work Group of the Arizona Inter-agency Farmworker Coalition and is intended as a general overview of common health issues. It is not intended as a substitute for proper medical care.

The table of contents should help you locate information on a particular medical problem easily and quickly. By learning about illnesses and other threats to your health, you may be able to prevent them from happening to you or your family or at least minimize their severity. If you are confronted by a medical problem, you will be better able to make decisions about administering or seeking appropriate treatment.

We hope you find this guide helpful!

Contenido

El Cuidado del Niño Enfermo

Envenenamiento	3
Termómetro-cómo usarlo	5
Fiebre	7
Vómito	9
Diarréa de Niños menores de Un Año de Edad.	11
Diarréa en el Niño mayor de Un Año	13
Dolor de Garganta	15
Dolor del Oído.	17
El Tratamiento Casero de Piojos	19
El Tratamiento Casero de Viruela	21
Salpullido	23

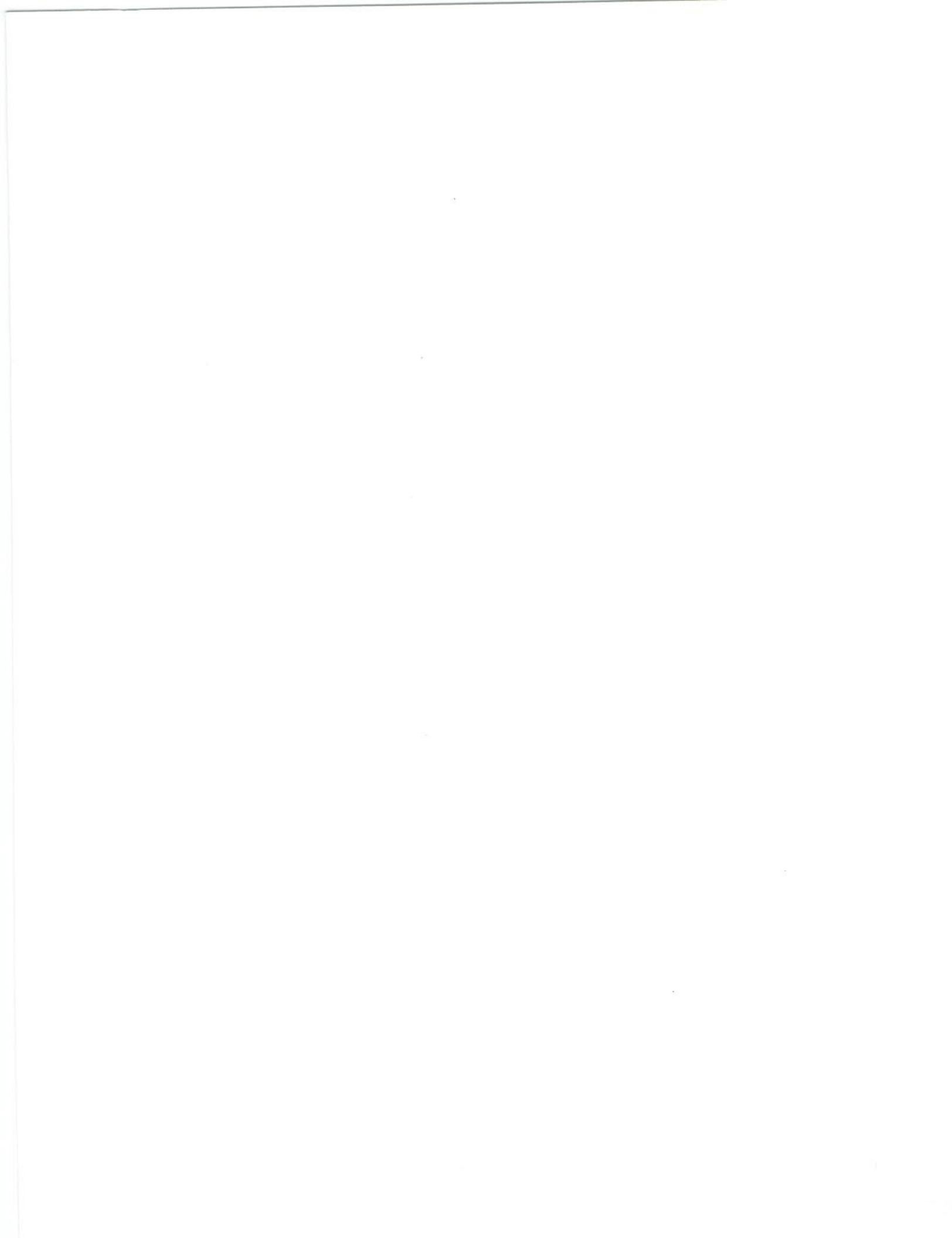
Primeros Auxilios Básicos

Heridas	27
Fracturas y Dislocaciones	29
Quemaduras	31
Dolor Abdominal	33
Diabetes	35
Dolor del Pecho	37
Ataques	39
Picaduras de Abejas e Insectos	41
Serpientes y Arañas Venenosas	43
Garrapatas y la Enfermedad de Lyme	45
Hierba Venenosa	47
Hongos	49

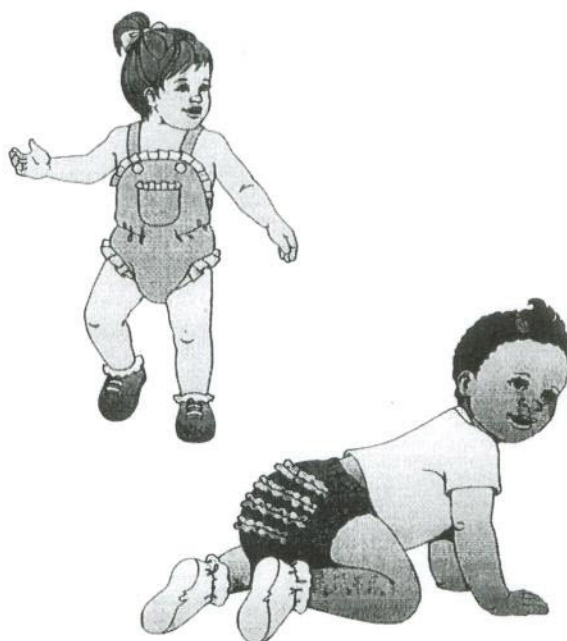
Este guía de primeros auxilios fue producido por el comité de salud de la Arizona Interagency Farmworkers Coalition. Su propósito es para dar un repaso general de problemas comunes de la salud y no para substituir el cuidado médico apropiado.

La tabla de contenidos está diseñada para ayudarle a localizar información fácil y rápidamente, sobre un problema médico particular. Aprendiendo sobre enfermedades y otros riesgos a la salud le ayudara a prevenirlos de que le pasen a usted o a su familia o por lo menos disminuir la gravedad. Si se encuentra con un problema médico hará decisiones mejores en como tratarlo o en encontrar el cuidado apropiado.

¡Esperamos que encuentre este guía provechoso!



El Cuidado del Niño Enfermo



Care of the Sick Child

Poisoning

It is very important to keep all medicines, chemicals, and cleansers out of reach of children. If your child comes into contact with any hazardous substances, your child may become very ill. It can even be life threatening.

If you believe your child may have come into contact with an unidentified hazardous substance it is important to:

1. Stay calm
2. Try to determine what the child has eaten or come into contact with, but do not waste time in doing so.



Call 911 or the Poison Control Center at:

1-800-362-0101 (Arizona only)

DO NOT induce vomiting unless you have been instructed to do so by The Poison Control Center personnel.





Envenenamiento

Es sumamente importante mantener toda medicina, química o productos para limpieza en un lugar donde los niños no lo puedan alcanzar. Si su niño tiene contacto con una sustancia venenosa, se puede enfermar gravemente, y esto puede ser mortal.

Si usted cree que su niño ha tenido contacto con un veneno o una sustancia peligrosa desconocida, es importante hacer lo siguiente:

1. Mantengase calmado.
2. Trate de determinar qué tomó o comió el niño o con qué ha tenido contacto. No tome demasiado tiempo tratando de determinar esto.

Llame al 911 o al Centro del Control del Envenenamiento á:



1-800-362-0101 (en Arizona solamente)

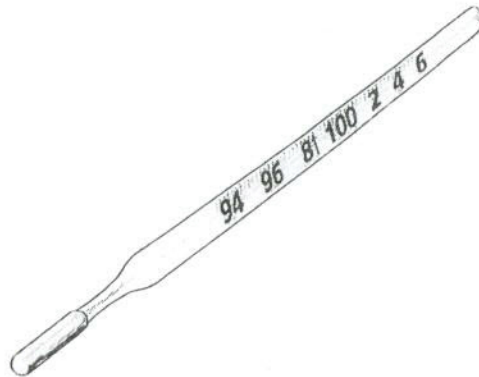
No PROVOQUE el vomito en el niño a menos que el Centro De Control De Envenenamiento se lo haya recomendado.

Reading & Using the Thermometer

1. Hold the thermometer at eye level and turn it until the scale markings are on the bottom and the numbers are on the top. Bring it down slightly below eye level and turn it slowly until you see a shining band (mercury).
2. The temperature will be the number at the end of the band.

Use of thermometer

- Do not use a rectal thermometer in the mouth.
- Wash well with soap and water.
- Always shake the thermometer so that the mercury is below 96° before taking a temperature.
- Oral: Hold under tongue for 3 minutes. No liquids, eating, or smoking for 15 minutes prior to taking a reading.
- Rectal: Leave in place for 2 minutes. Use small amount of Vaseline to lubricate tip.
- Wash after each use with soap and water, rinse and dry. Keep the thermometer away from children.



Termómetro - Cómo Usarlo

1. Detenga el termómetro al nivel de sus ojos y dele vuelta hasta que las marcas estén abajo y los números estén arriba. Baje un poco el termómetro y dele vuelta lentamente hasta que vea una banda color de plata de mercurio.
2. La temperatura será el número que se vea a la orilla de la línea de mercurio.

Uso del Termómetro

- No use el termómetro rectal en la boca
- Lave el termómetro con jabón y agua tibia
- Antes de usar el termómetro sacúdalo hasta que el mercurio quede a menos de 96 grados.
- Por la boca: Póngalo y manténgalo abajo de la lengua por 3 minutos. No tome bebidas, no coma y no fume por lo menos 15 minutos antes de tomar la temperatura
- Por el recto: Ponga el termómetro en la abertura rectal por 2 minutos. Use una pequeña cantidad de vaselina en la orilla del termómetro para lubricarlo.
- Lave el termómetro con jabón y agua tibia, enjuague y seque. Mantenga el termómetro fuera del alcance de los niños.

Fever

Do Not Give Aspirin to a Child with a Fever, Regardless of Child's Age! Aspirin can cause a serious problem especially if children have a fever from chicken pox, influenza, or other viruses. Do not generally use aspirin for children unless instructed to do so by a doctor.

What to do:

1. Give your child Tylenol every 4 to 6 hours if the temperature is over 102° (rectally) or 101° (by mouth). Follow the Tylenol dose chart for your child's age.
2. If the child's temperature isn't below 102° (rectally) or 101° (by mouth) 1 hour after giving the Tylenol, try giving the child a tepid water bath. But make sure the child doesn't get chilled (this will only make the fever go up even higher). Do not leave the child unattended in bathtub.
3. Take the temperature again. If it is still above 102° (rectal) or 101° (by mouth), then **CALL YOUR DOCTOR RIGHT AWAY**



Call your doctor if:

- The fever is over 100° (rectally) or 100° (by mouth) if the child is under 3 months old. (Any fever in infants less than 3 months old is important).
- The child has a convulsion (unresponsive, or jerking of arms, legs or head).
- The child is less alert.
- Fever does not decrease after trying Tylenol and a bath.



Fiebre

¡No le de aspirina a un niño con fiebre, no importa que edad tenga! La aspirina puede causar problemas serios, especialmente si el niño tiene fiebre causada por la viruela, influenza u otro virus. No le de aspirina a un niño con fiebre al menos que un doctor le diga.

Qué debe hacer:

1. Déle a su niño la medicina Tylenol cada 4 a 6 horas si la temperatura está más que 102 grados (por el recto) o 101 grados (por la boca). Dele el Tylenol a su niño según la edad de su niño y la cantidad recomendada en las instrucciones.
2. Si la temperatura del niño no baja menos de 102 grados (por el recto) ó 101 grados (por la boca) una hora después de darle el Tylenol, trate de darle un baño tibio. No permita que el niño tenga escalofríos, solamente hará que la fiebre se eleve más. Nunca deje a su niño sólo en el baño.
3. Tome su temperatura otra vez. Si su temperatura todavía está arriba de 102 grados (por el recto) ó 101 grados (por la boca) **LLAME A SU MÉDICO INMEDIATAMENTE**



Llame a su MÉDICO si:

- La temperatura es mayor de 100 grados (por el recto) ó 100 grados (por la boca) si el niño tiene menos de 3 meses de edad. (Cualquier fiebre en niños menos de 3 meses es importante)
- El niño tiene convulsiones (no responde o movimientos bruscos de sus brazos, piernas o cabeza)
- El niño cada vez está menos alerta
- No se reduce la temperatura después de darle Tylenol y un baño

Vomiting

Vomiting can occur for a number of reasons, the most common being a virus, which usually goes away in 2-3 days. However, it is very important to be aware that vomiting can be a sign of a more serious condition.

What to Do For a Child Over One Year of Age

1. Do not give the child anything to eat or drink for 4 hours from the last time he/she vomited.
2. After 4 hours of no vomiting, try small sips of clear liquids (Jello, water, 7-UP, Ginger Ale). Stay on the liquids for 24 hours & avoid juices
3. If there is no vomiting while on the liquids, then begin giving soft, bland foods (soft boiled eggs, cream of wheat, mashed potatoes, skim milk). Avoid spicy, greasy, or fried foods.
4. If this diet is tolerated, add regular foods to the diet. Avoid greasy, fried, or spicy foods for at least one week.
5. If child begins vomiting again, call your DOCTOR.

For a Child Under One Year of Age

A child under 1 year of age can become dehydrated very quickly due to vomiting and/or diarrhea. If your child shows any of the following signs, seek medical attention immediately:

1. Difficulty waking up
2. Little or no urine
3. Decreased alertness
4. Restlessness



REGARDLESS OF CHILD'S AGE, CALL YOUR DOCTOR IF:

1. Vomiting continues over 1-2 days.
2. Child complains of belly pain and belly appears swollen.
3. Child is vomiting blood.
4. Child has a soft spot on the head or pale skin

Vómito

El vómito puede ocurrir por ciertas razones, la más común es por un virus, que usualmente sale del cuerpo en 2 o 3 días. Sin embargo es muy importante saber que el vómito puede señalar algo más serio.

Qué debe hacer si el niño es mayor de un año:

1. No deje que el niño coma ni tome nada por 4 horas después de la última vez que vomitó
2. Después de 4 horas de no presentarse el vómito, deje que el niño tome pequeñas cantidades de bebidas claras (gelatina, agua, 7-UP). No deje que tome jugos y manténgalo en esta dieta por 24 horas.
3. Si no ha vomitado mientras este tomando las bebidas claras, dele comida suave y blanda (puré de papas, leche desnatada, huevos cocidos, avena de trigo). No le de comida frita, con grasa o picante
4. Si tolera bien esta dieta, empiece a alimentarlo normalmente. Pero no le dé comidas fritas, grasosas o picantes por una semana.
5. Si empieza a vomitar de nuevo llame a su MÉDICO

Qué debe hacer para un niño menor de un año:

Niños menores de un año de edad se pueden deshidratar rápidamente a causa del vómito o de diarrea. Llame a su DOCTOR inmediatamente si nota que el niño:

1. Tiene dificultad en despertar
2. Orina muy poco o no orina
3. Poco alerta
4. Está muy inquieto



SI SE NOTAN LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS EN NIÑOS DE CUALQUIER EDAD, LLAME A SU MÉDICO:

1. Ha vomitado por más de 1 o 2 días
2. Si el niño dice que le duele el estómago y este inflamado
3. Si el niño vomita sangre
4. Hay un área blanda en la cabeza o tiene la piel pálida

Infant Diarrhea

Diarrhea is 6 or more watery stools in 1 day.



**IF ANY OF THE FOLLOWING SYMPTOMS OCCUR,
CALL YOUR DOCTOR:**

- The baby doesn't wet his/her diaper in 12 hours
- There is blood in the stools
- The diarrhea lasts more than 12 hours
- There is a fever over 102°
- The baby refuses all liquids or vomits all that he/she drinks
- The baby sleeps all day or seems too quiet
- The baby doesn't have tears when he/she cries
- Sunken soft spot on head
- Sunken eyes

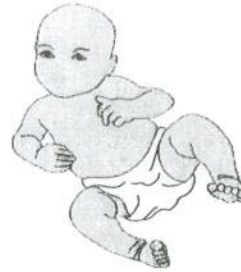
What you can do for the child under age 4 months:

- Day 1 -** Give the child only Pedialyte (essentially Gatorade or rice water). Give frequent drinks of clear liquids in small amounts.
- Day 2 -** If the child's condition has improved, continue the Pedialyte and add a weak mixture of soy-based formula (Isomil, Prosobee). Mix 2 to 4 oz of boiled water that has been cooled.
- Day 3 -** If improved, give the weak formula only.
- Day 4 -** If improved, give regular feeding schedule.

For the child over 4 months of age, do the above and add:

- Day 2 -** Mashed banana, applesauce, rice cereal, Cream of Wheat, mashed potatoes (made with milk or margarine).
- Day 3 -** Same as 2nd day.
- Day 4 -** Resume regular diet.

Diarréa en Niños Menores de Un Año de Edad



Diarréa es 6 o más evacuaciones líquidas en un día.



SI OBSERVA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS, LLAME A SU DOCTOR:

- El niño no orina durante 12 horas
- Hay sangre en el bacín
- La diarréa dura más de 12 horas
- Tiene fiebre con más de 102 grados
- El niño no acepta líquidos o vomita todo lo que tome
- El niño duerme todo el día o se ve demasiado quieto
- El niño no tiene lágrimas cuando llora
- Una área de la cabeza blanda y hundida
- Los ojos están hundidos

Lo que puede hacer para un niño menor de 4 meses:

Día 1 - Dele solamente Pedialyte (es como "Gatorade" o agua de arroz). Dele tragos frecuentemente de líquidos claros, en pequeñas cantidades..

Día 2 - Continúe dándole Pedialyte y añádele fórmula diluida de soya (Isomil, Prosobee). Mezcle 2 a 4 onzas de fórmula con agua hervida que ya este tibia).

Día 3 - Si está mejor, solamente dele fórmula diluida.

Día 4 - Si está mejor, dele fórmula con la cantidad y horario regular.

Para el niño mayor de 4 meses, haga lo antes mencionado y añade lo siguiente:

Día 2 - Plátanos molidos, puré de manzanas, cereal de arroz, avena de trigo

Día 3 - Lo mismo que el segundo día.

Día 4 - Dele la comida normal.

Diarrhea in the Child Over One Year of Age

Diarrhea can occur for different reasons. It usually occurs due to a virus and your child should begin to improve within 2-3 days. However, if your child has any of the symptoms below, he/she may have a more serious infection, and needs medical attention immediately.



**IF YOU OBSERVE ANY OF THE FOLLOWING SYMPTOMS,
CALL YOUR DOCTOR IMMEDIATELY!**

- Fever not reduced by Tylenol
- Diarrhea lasting more than 24 hours
- Blood in the stool
- The child is sluggish
- Abdominal pain or cramping, especially between stools
- The lips and the inside of the child's mouth are dry and sticky
- Sunken eyes

If your child has diarrhea but none of the above symptoms, begin giving your child the following diet:

Day 1- Give frequent sips of liquids only (7-UP, Sprite, water, Jello, popsicles, or Gatorade diluted with water). No solid foods!

Day 2 - If improved, give applesauce, mashed potatoes, mashed bananas, dry toast, crackers.

Day 3 - If improved, resume regular diet. Avoid fried, greasy, or spicy foods for A week.





Diarréa En El Niño Mayor De Un Año

La diarréa ocurre por diferentes razones, usualmente a causa de un virus. Su niño debe mejorar entre 2 a 3 días. Sin embargo, si su niño tiene los siguientes síntomas puede tener una infección seria y necesita atención médica inmediatamente.



SI SE OBSERVA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS LLAME INMEDIÁTAMENTE A SU DOCTOR:

- Cuando el Tylenol no reduce la fiebre
- La diarréa dura más de 24 horas
- Hay sangre en la evacuación
- El niño está muy inquieto
- Dolor abdominal o calambres, especialmente antes o después de usar el baño
- Los labios y el interior de la boca están secos y pegajosos
- Los ojos están hundidos

Si su niño tiene diarréa pero no tiene los síntomas mencionados, déle los siguientes alimentos:

Día 1 - Dele traguitos frecuentes de líquidos solamente (7-Up, agua, gelatina, agua de gelatina, helados, o "Gatorade" diluido con agua). No le dé comida sólida!

Día 2 - Si está mejor, dele Avena de Trigo, puré de papas, plátanos molidos, pan tostado sin mantequilla, galletas, cereal sin leche

Día 3 - Si está mejor, dele la comida normal. No le dé comida con grasosa, picante o con muchas especias por una semana

Sore Throat

Sore throats are usually caused by either a viral infection or a bacterial infection

Things to do:

1. Have the child gargle with warm salt water if old enough to do so (1 tsp. salt in 8 oz. water)
2. Give the child a lollipop to suck on if old enough to do so
3. Give Tylenol as needed for fever or pain
DO NOT GIVE ASPIRIN TO CHILDREN
4. Give cold liquids, popsicles, Jell-O, etc.



Call your doctor if there is:

1. Severe pain
2. Drooling/Difficulty swallowing
3. Difficulty breathing
4. Swollen Lymph glands in the neck
5. Abdominal pain
5. High fever (over 102°) or fever that does not decrease with the use of Tylenol

See your doctor for a possible bacterial infection if:

1. Sore throat is accompanied with a fever over 101°
2. Sore throat lasts more than 48 hours even with no fever
3. There has been recent contact with a person with strep throat or impetigo



Dolor De Garganta

Los dolores de garganta normalmente son causados por una infección viral; algunas infecciones son causadas por bacteria

Que debe hacer:

1. Si el niño es mayor - pídale que haga gárgaras con agua tibia (1 cucharita de sal en 8 onzas de agua)
2. Dele una paleta de dulce para chupar
3. Dele Tylenol cuando lo necesite para reducir la fiebre o el dolor **NO LE DE ASPIRINA A LOS NIÑOS**
4. Dele bebidas frías: helados, gelatina, etc



Llame a su MÉDICO si ocurre lo siguiente:

1. Dolor severo
2. Babeando/Dificultad para tragar
3. Dificultad para respirar
4. En el cuello están hinchadas los gangleos
5. Dolor abdominal
6. Fiebre (más que 102 grados) o una fiebre que no se baja con el uso de Tylenol

Vea a su DOCTOR para una posible infección bacterial si:

1. El dolor está acompañado con fiebre más alta de 101 grados
2. El dolor de garganta dura más de 48 horas aunque no tenga fiebre
3. Ha tenido contacto reciente con un individuo con infección en la garganta o con impetigo
4. Hay un miembro de la familia que ha tenido fiebre reumática

Earache

Children are more prone to earaches and ear infections than adults. Once an earache starts, it's probably only going to get worse.

- If the earache starts during the day, call your doctor
- If it starts during the night, do the following until you can see your doctor:
 1. Give Tylenol (follow the dose chart for your child's age).
 2. Give frequent, small amounts of liquids to drink.
 3. Don't give any over-the-counter medications unless your doctor has said it is O.K.



CALL YOUR DOCTOR NO MATTER WHAT TIME IF:

- The above suggestions don't help.
- The child doesn't sleep between periods of crying.
- The child's fever is over 102°.



Dolor Del Oído

Los niños están más propensos a la infección y dolor del oído que los adultos. Cuando inicie el dolor, probablemente no se va a mejorar rápidamente, sino por lo regular se da más intenso.

- Si el dolor empieza durante el día, llame a su DOCTOR.
- Si el dolor del oído empieza durante la noche, trate de hacer lo siguiente hasta que pueda ver al DOCTOR.
 1. Dele Tylenol (según la edad y cantidad recomendada en la botella).
 2. Dele a tomar frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos.
 3. No le dé medicinas de farmacia sin receta hasta que su DOCTOR se lo haya recomendado.



LLAME A SU MÉDICO, NO IMPORTA A QUÉ HORA SI:

- Lo antes mencionado no le alivia
- El niño no duerme cuando deja de llorar
- Su fiebre está más alta de 102 grados

Home Treatment of Children with Head Lice

Head lice are very small, pale gray insects, that live only on human beings. Their favorite place is in the hair, and they cause itching sores on the scalp. Head lice are very contagious. The eggs are more visible than the actual lice, because they stick to the child's hair. Head lice cannot live longer than 72 hours outside the human body.

Transmission:

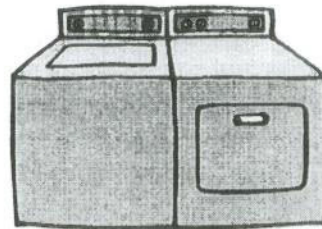
If a doctor or nurse has told you that your child has head lice, it is necessary to treat the child and the family as well. Usually, the child is going to experience itching, and although head lice are difficult to see, everyone in the family should be treated.

Treatment:

If your child is under 2 years of age you must contact your doctor before using any treatment! Several types of special shampoo can be bought in the pharmacy. NIX, RID, and PYRINATE-200 are some of the brands. It is necessary to follow the instructions on the shampoo bottle.

Cleaning the House:

1. Brush off mattress, and sweep or mop floor.
2. Wash the sheets, blankets, and pillow covers in hot water.
3. All combs and brushes need to be washed using the special shampoo.
4. Wash all hats and caps and do not wear them for at least 2 weeks.
5. Treat family members with the shampoo.
6. Wash all things that touch the hair that the family shares.





El Tratamiento Casero de Niños con Piojos

Los piojos son insectos muy pequeños de color grís pálido que viven solamente en seres humanos. Su lugar favorito es en el cabello, y por eso causan comezón y llagas en la cabeza. Son muy contagiosos. Los huevos de los piojos (liendres) se pueden ver más fácilmente, porque se pegan en el cabello. Los piojos no pueden existir por más de 72 horas afuera del cuerpo humano.

Cómo se transmiten o pasan:

Si un doctor o enfermera le ha dicho que su niño tiene piojos, necesita tratar al niño y a toda la familia también. Usualmente va a tener mucha comezón, y aunque es difícil ver los piojos, se debe tratar a todos en la familia para asegurar que no se siguen pasando.

Tratamiento:

¡Si su niño tiene menos de 2 años de edad usted debe hablar con su médico antes de usar cualquier tratamiento! Se pueden conseguir muchos productos como shampoo en las tiendas o farmacias. Ejemplos: NIX, RID, y PYRI NATE-200 son solo algunos. Es necesario seguir las instrucciones en la botella de estos shampoos.

Limpia de la Casa:

1. Sacuda los colchones y trapee los pisos.
2. Lave las sábanas, cobijas, y fundas de almohadas con agua caliente.
3. Los peines o cepillos deben ser lavados con un shampoo especial.
4. Lave los sombreros, cachuchas para la cabeza, y no deben usarlos por lo menos por 2 semanas.
5. Toda la familia debe usar el shampoo.
6. Lave todas las cosas que están en contacto con el cabello que ha sido contagiado con piojos y que puede usar el resto de la familia.

Home Treatment of Children with Chicken Pox

About the Illness:

Chicken pox is a common childhood disease, for which there is now a vaccine available. Many children will still contract this illness. This virus begins as a rash of red spots, filled with clear liquid that will break and form scabs.

Once all the sores have crusted over they are no longer contagious (usually about six days after the start of the rash).

Children should be kept out of school for this time and away from other children who have not had chicken pox.

- **The best treatment** for the discomfort is a cool bath every 3 to 4 hours for the first few days. Baking soda can be used in the bath water. Calamine lotion may be placed on itchy spots. If there is a fever, give Tylenol.
- Trim the child's fingernails short. Also wash the child's hands with an antibacterial soap frequently during the day. If there is a lot of itching, you may want to cover the hands with cotton socks or mitts.



Call a doctor if the scabs turn gold or have any pus under them.





Tratamiento Casero de Niños con Viruela

Sobre la Enfermedad:

La viruela es una enfermedad muy común en los niños. Existe hoy en día una vacuna. De todos modos, muchos niños se van a contagiar de esta enfermedad. El virus comienza con una erupción de ronchas rojas que se llenan de líquido claro. Después se revientan y forman costras.

No son contagiosas cuando las llagas han formado costras (usualmente ocurre 6 días después de que aparece la primera llaga).

Durante el tiempo de contagio el niño debe quedarse en la casa, no debe asistir a la escuela y no debe tener contacto con otros niños que no han tenido el virus.

- El mejor tratamiento es un baño fresco cada 3 a 4 horas durante los primeros días. Use bicarbonato en polvo en el agua. Puede aplicar la crema Calamina en las ronchas o llagas. Si tiene fiebre, dele Tylenol.
- Córtale las uñas al niño para que no se rasguñe. Lavele las manos con jabón antibacterial. Si tiene mucha comezón le puede poner calcetines o guantes de algodón en las manos.



- Llame a su médico si las costras tienen un color amarillo y se nota pus en la costra.

Diaper Rash

Babies may develop a diaper rash for a number of reasons including not having the diaper changed often enough, a yeast infection, or an allergy to a soap, cream, or the diaper itself.

What to do:

- Wash the baby's bottom with mild soap and water after each bowel movement and/or urination.
- Leave buttocks open to the air whenever possible.
- Change the diaper as soon as it is wet or soiled, including more frequent changes at night.
- Use an ointment such as A&D or Desitin between diaper changes.



Consult your doctor if:

1. The rash doesn't begin to clear in 24-48 hours
2. The skin begins to bleed or shows signs of infection (pus, scab, or drainage).





Salpullido

El salpullido ocurre en los niños por varias razones: el calor del verano, por no cambiar el pañal con frecuencia, infección por hongos, alergia al jabón, crema o pañal.

Qué debe hacer:

- Bañe al niño con jabón suave y agua después de que el niño orina y/o evacúe.
- Deje las nalgas del niño expuestas al aire libre cuando sea posible.
- Cambie el pañal en cuanto note que este húmedo, incluyendo cambios más frecuentes durante la noche.
- Use la crema A&D o Desitin cuando cambie el pañal.



Consulte con su médico si:

1. El salpullido del pañal no se mejora en 24-48 horas.
2. La piel empieza a sangrar o hay señales de infección (pus, costras, etc.).

BASIC FIRST AID



PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

Wounds

Wounds, occur when the skin is opened as a result of force (such as a fall, accidental laceration, auto accident, gunshot or stabbing). They can be either minor or serious. Minor wounds typically involve only the flesh. Serious wounds may involve major organs of the body and often are life-threatening.

Treatment of Minor Wounds:

1. Wash the wound with soap and water.
2. Cover the wound with an antibiotic cream (if available) and a clean bandage.
3. Keep wound covered while at work
4. Examine wound daily for signs of infection. **Seek medical attention if there is creamy discharge, redness, increased swelling, or increased pain!**



**If a Wound appears SERIOUS,
CALL 911 Right Away!**

Treatment of Serious Wounds:

1. Control the bleeding. Apply firm, direct pressure to bleeding wound for 5 minutes
2. Elevate the wounded area above the heart.
3. If bleeding continues, apply pressure while seeking immediate medical help (call 911)
4. If bleeding stops and clean water is available, rinse wound with water
5. Keep wound clean and dry
6. Examine wound daily for signs of infection. **Seek medical attention if there is creamy discharge, redness, increased swelling, or increased pain!**

Heridas

Las heridas usualmente ocurren cuando la piel se corta o lastima (caída, accidente en carro, herida por arma, navaja o cuchillo). Estas pueden ser menores o graves. Las heridas menores solo cortan o lastiman la piel. Las graves pueden lastimar los órganos del cuerpo y pueden costar la vida.



Tratamiento para Heridas Leves:

1. Lave la herida con agua y jabón.
2. Cubra la herida con una pomada antibiótica (si cuenta con ella) y una gaza o benda limpia.
3. Mantenga la herida cubierta mientras trabaja
4. Examine la herida diariamente para señales de infección.
¡Busque atención médica si nota que tiene pus, irritación, inflamación o mucha molestia!



**¡Si la Herida Parece Ser GRAVE,
LLAME A 911 Inmediatamente!**

Tratamiento para Heridas Graves:

1. Controle el derrame de sangre. Ponga presión directa y firme sobre la herida por 5 minutos.
2. Eleve el área herida por arriba del nivel del corazón.
3. Si continua sangrando, siga aplicando presión y llame 911 para atención médica.
4. Si deja de sangrar y agua limpia está disponible, lave la herida con agua.
5. Mantenga la herida limpia y seca
6. Examine la herida diariamente para señales de infección.
¡Busque atención médica si nota que tiene pus, irritación, inflamación o mucha molestia!

Fractures & Sprains

Fractures and sprains can result from falls or forceful impact. They usually affect the joints and bones of the arms and legs.

Symptoms:

- Severe pain
- Visible deformity or change in shape of affected area
- Inability to normally move the affected body part
- Bruising or swelling
- Visible fractured bone (severe compound fracture)



Call your doctor or 911 if the injury is serious

If the victim must be moved:

1. Keep the limb in the same position in which it was found. Support the injured area on both sides of the injury.
2. Stabilize or hold the joint or bone on both sides of the injury. **DO NOT** apply the splint directly to the injury.
3. You may use a part of the body, a board, a blanket, or a sling to stabilize the injury.
4. Monitor the sensitivity, temperature and color of the skin.
5. Apply ice to control inflammation.
6. **Go to the Emergency Room!**



Fracturas y Dislocaciones



Las fracturas y deslocaciones pueden resultar a causa de una caída o un impacto o golpe muy fuerte en el cuerpo. Casi siempre afectan los huesos y las coyunturas o articulaciones de los brazos o las piernas.

Síntomas:

- Mucho dolor
- Deformidad o cambios visibles en el área afectada
- Incapacidad para mover con normalidad la parte afectada
- Moretón o inflamación
- Fragmentos de huesos fracturados (que se pueden ver)



Llame a su doctor o al 911 si la lesión es grave

Si hay que mover a la víctima:

1. Mantenga el área de la lesión en la misma posición en que la encontró. Sostenga el área lesionada por los dos lados de la lesión.
2. Estabilice o mantenga la coyuntura, articulación o el hueso en los dos lados de la lesión, entablillando el área afectada. **NO** entablille directamente en la lesión.
3. Puede usar otra parte del cuerpo, una tabla, una cobija, o a una honda para estabilizar la lesión.
4. Verifique si hay sensibilidad, temperatura, y coloración de la piel
5. Aplique hielo para controlar la inflamación
6. **¡Vaya al hospital a la sala de Urgencias!**

Burns

Burns have varying degrees of severity. Some may cause redness, white blisters and extreme pain or no pain at all. Treat burns as indicated as there is a high risk of infection. It is important to seek medical help.

There are three degrees of burns:

1. Superficial
2. Blisters
3. Severe

WHAT TO DO

1. Cool the burn with cool water
2. Cover the burn with clean, sterile gauze
3. Keep the victim comfortable and body temperature stable
4. CALL YOUR DOCTOR



WHAT NOT TO DO

Do **not** apply ice.

Do **not** touch a burn with anything except a clean, sterile layer.

Do **not** remove clothing that is stuck to the burn.

Do **not** try to clean a severe burn.

Do **not** pop the blisters of a burn.

Do **not** use any type of cream on a severe burn.



Quemaduras



Los grados de quemaduras pueden variar. Algunas causan irritación, ampollas blancas y mucho o nada de dolor. Tenga mucho cuidado cuando atienda una quemadura, existe mucho riesgo de infección. Es muy importante que acuda a consulta con su médico.

Hay tres grados de quemaduras:

1. Superficial
2. Ampollas
3. Graves

QUÉ HACER

- Enfríe la quemadura con agua fría
- Cubra la quemadura con una gaza seca y esterilizada
- Mantenga a la víctima cómoda y con una temperatura estable
- LLAME A SU DOCTOR



QUÉ NO HACER

- No** aplique hielo
- No** toque la quemadura con nada, excepto con una gaza protectora limpia o esterilizada
- No** quite los pedazos de tela que se peguen en la quemadura
- No** intente limpiar una quemadura grave
- No** reviente las ampollas
- No** use ningún tipo de pomada en una quemadura grave

Abdominal Pain

Abdominal (stomach) pain can exist for different reasons. It may be due to a food that irritated your stomach, or a sign of a more serious condition.



If you or your child has abdominal pain,
call the doctor when:

- The abdominal pain is present and occurs with diarrhea or vomiting.
- There is abdominal pain after an injury.
- Abdominal pain is associated with painful urination, frequent urination, or bloody or pink urine.
- When there is pain and a rash from the waist down.
- Any abdominal pain that lasts several hours.
- Worms are passed.
- There is a constant fever higher than 101° degrees.
- There is no bowel movement for 3 days.
- Any blood or question of blood is seen in bowel movements.





Dolor Abdominal

El dolor abdominal (del estómago) puede existir por varias razones. Puede ser causado por alguna comida que no le cayó bien, o por algo de mayor seriedad.



Si su niño tiene dolor abdominal
llame al médico cuando:

- El dolor abdominal está presente y se acompañe de diarrea o vómito.
- Existe dolor abdominal persistente después de una herida o accidente.
- Cuando el dolor de estómago está relacionado con dolor cuando orina, orina frecuentemente, o hay sangrado o un color rosa en la orina.
- Existe dolor y salpullido (erupción cutánea) de la cintura hacía para abajo.
- Hay dolor abdominal por varias horas.
- Evacua parásitos o lombrices
- Tiene una fiebre persistente de más de 103 grados.
- No evacúe (hace popó) por más de dos días.
- Cuando evacúe con sangrado.

Diabetes

Diabetes is a disease that can cause a person's blood sugar to increase. Diet, exercise and medicines to help diabetes can cause blood sugar levels to decrease.

It is very important to be aware of the following signs of low blood sugar:

- Decreased alertness, confusion
- Sweating
- Irritability
- Rapid decrease in energy level

If any of these signs occur, give the person sugar, a sugar drink (soda or juice), or candy immediately.

It is very important for a person with diabetes to seek medical attention. Untreated hypoglycemia may cause seizure and even death.

Diabetes

El diabetes es una enfermedad que puede causar el aumento de azúcar en la sangre de una persona. Dieta, ejercicio y medicinas para el diabetes pueden hacer que los niveles de azúcar en la sangre bajen.

Es muy importante estar alerta sobre los siguientes síntomas del bajo nivel de azúcar en la sangre:

- Baja actividad, no muy alerta, confusión
- Sudar
- Irritable
- Nivel de energía baja rápidamente

Si cualquiera de estos síntomas ocurren inmediatamente dele a la persona azúcar, una bebida que tenga azúcar (soda o jugo), o un dulce.

Es muy importante que la persona con diabetes busque atención médica. Hipoglicemia que no se trate puede causar un ataque y hasta la muerte.



Chest Pain

Chest pain could indicate a number of problems. It is very important to understand that chest pain could be a sign of life threatening heart disease.



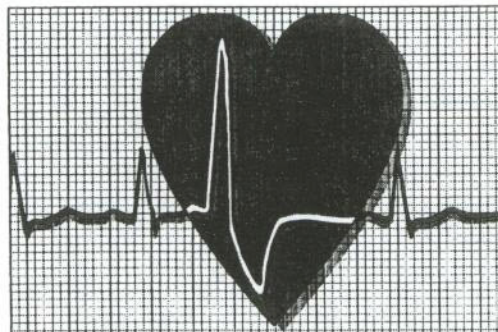
If you experience any of the following, go to an emergency room immediately!

- Crushing chest pain
- Chest tightness that worsens with activity.

Chest pain from heart disease may also include:

- Pain in jaw, arm, or shoulder
- Nausea
- Sweating
- Shortness of breath
- Headache
- Pale skin

If you are experiencing any of the symptoms described above, go to the Emergency Room immediately. It is important to know that diabetic patients may have little or no chest pain with heart disease.



Dolor Del Pecho

El dolor del pecho puede ser a causa de varios problemas. Es muy importante saber que el dolor del pecho puede ser una señal de una enfermedad mortal del corazón.



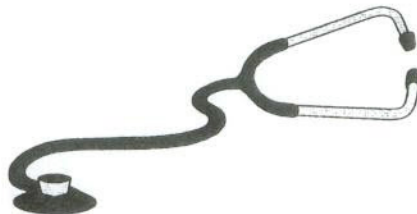
¡Si tiene alguno de los siguientes síntomas vaya al hospital a la sala de urgencias de inmediato!

- Dolor que causa presión en el pecho
- Sensación de que el pecho se encoje que aumenta con la actividad

El dolor del pecho a causa de una enfermedad del corazón también puede incluir lo siguiente:

- Dolor en la quijada, brazo u hombro
- Náusea
- Sudor
- No alcanzar a respirar bien
- Dolor de cabeza
- Piel pálida

Si experimenta cualquiera de estos síntomas, vaya de inmediato a la Sala de Urgencias. Es importante saber que pacientes con diabetes pueden sufrir de la enfermedad del corazón sin sentir este tipo de dolor.



Seizures

A seizure could be caused by low blood sugar, an infection in the brain or spinal cord, head injury, tumor, or alcohol and/or drug withdrawal. A seizure can cause jerking of body, loss of consciousness, sudden falling asleep, inability to see, hear, or talk, and wetting of pants.

What to do:

1. Do not try to stop seizure
2. Do not put anything in person's mouth
3. If possible, try to protect person's head
4. When seizure ends, roll person onto his/her side and allow person to rest. It is normal for a person to be sleepy following a seizure.



**A person who has a seizure
needs medical attention.**



Ataques

Un ataque puede ser causado por el bajo nivel de azúcar en la sangre, una infección en el cerebro o espina dorsal, un golpe en la cabeza, un tumor o por drogadicción o alcoholismo. Un ataque puede causar que el cuerpo tiemble, quedar inconciente, quedarse dormido de repente, inability de ver, oír, hablar o caminar y orinarse.

Qué hacer:

1. No trate de parar el ataque.
2. No ponga nada en la boca de la persona.
3. Si es posible, trate de proteger la cabeza de la persona.
4. Cuando el ataque termine, ponga a la persona de lado y deje que descanse. Es normal que una persona se quede con ganas de dormir despues de un ataque.



Si la persona tiene un ataque, necesita atención médica.

Bee Stings - Insect Bites

Bee stings and insect bites are fairly common. They mostly cause itching and discomfort. It is very important to look for signs of a serious allergic reaction such as swelling, difficulty breathing, hives. It is also important to know that a previous allergic reaction to an insect bite, may indicate that another reaction may occur.

Treatment:

38. Apply cold compresses to the area for a few hours. Put the compress on for 20 minutes, then leave it off for 20 minutes. Continue alternating.
2. If needed, apply ice or cold compresses to site. Also, if available, may make paste of water and meat tenderizer. Apply to site and leave it to dry. You may do this two or three times if necessary. Keep the area clean with soap and water.

Watch for:

- Infection (redness, swelling, pain, pus, warmth)
- Excessive swelling
- Difficulty breathing
- Rash, flushing of area or whole body



Seek immediate attention if:

- There is difficulty breathing or if there is flushing (rash).
- There is a history of allergic reactions.
- There is a close family history of allergy to bee stings or insect bites.



Picaduras de Abejas u Otros Insectos



Las picaduras de abejas e insectos son muy comunes. Usualmente causan comezón e incomodidad. Es muy importante buscar las señales de alguna reacción alérgica tales como hinchazón, dificultad para respirar, llagas. Es importante conocer si tiene alguna reacción alérgica previa a picaduras, esto ayudara a reconocer las reacciones.

Tratamiento:

1. Aplique compresas frías en el área de la picadura por unas horas. Aplique por 20 minutos, luego retírelo por otros 20 minutos. Repita varias veces.
2. Puede aplicar hielo o compresas de agua fría ó si es necesario puede hacer una pasta con agua y hablandador para la carne y aplicarla en la herida y dejarla que se seque. Se puede aplicar de nuevo dos o tres veces si es necesario. Mantenga el área de la herida límpia con agua y con jabón.

Observe lo siguiente:

- Infección (rojo, inflamación, pus, dolor, caliente)
- Hinchazón en exceso
- Dificultad para respirar
- Salpullido en el área o todo el cuerpo



Solicite atención inmediata si:

- La persona tiene dificultad en respirar o si existe un salpullido en la picadura o cualquiera área del cuerpo.
- Si ha tenido reacciones alérgicas en el pasado
- Existe una historia en la familia de reacciones alérgicas a picaduras a abejas o insectos.

Poisonous Snakes and Spiders

Do not ignore any type of snake or spider bite. While these bites are common, they may cause serious illness and possible death. This is especially true in younger children or elderly adults.



SEEK MEDICAL ATTENTION WITH ANY TYPE OF SNAKE OR SPIDER BITE.



Prevention:

- Wear clothing that completely covers the skin
- Be Cautious when working in areas suspicious for having spiders and snakes.
- Do not ever challenge or provoke a snake - try to slowly remove yourself from the area when a snake is seen.
- Never reach blindly into an area such as a hole, cave, wall, or under a wood-pile.

Treatment:

1. Wash the wound. Do not apply ice to wound.
2. Cover the wound.
3. Keep the bitten extremity still and below the level of the heart.
4. Call 911 or go to the hospital!!



IF YOU NOTE ANY OF THE FOLLOWING SYMPTOMS, CALL 911 OR GO TO THE HOSPITAL!!!

Symptoms:

- Sharp pain, difficulty breathing or swallowing
- Swelling at the site of the bite
- Nausea or vomiting, sweating or excessive salivation



Serpientes y Arañas Venenosas



Nunca ignore una picadura de araña o serpiente. Aunque estas picaduras son comunes pueden causar enfermedades serias y pueden llevar hasta la muerte, especialmente en niños y personas mayores.



BUSQUE LA ATENCIÓN MÉDICA CON CUALQUIER TIPO DE PICADURA DE ARAÑA O SERPIENTE.

Prevención:

- Lleve ropa que cubra completamente su piel
- Tenga cuidado cuando trabaje en áreas en donde sospeche que hay arañas o víboras.
- Nunca ataque o provoque a una serpiente. Retírese del área con el mayor cuidado posible. No Corra.
- Nunca meta la mano en un hoyo, cueva, pared o abajo de un montón de madera.

Tratamiento:



1. Lave la herida (NO coloque hielo)
2. Cubra la herida
3. Mantenga la parte herida inmóvil y abajo del nivel del corazón
4. ¡¡Llame al 911 o vaya al hospital!!



¡¡¡SI NOTA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS, LLAME A 911 O VAYA AL HOSPITAL!!!

Síntomas:

- Dolor agudo, dificultad para respirar o tragar
- Inflamación en la picadura
- Náuseas, vómitos, sudar o exceso de saliva



Ticks & Lyme Disease

Ticks are very small, sometimes no larger than the head of a pin. If they bite someone they usually die and remain in the skin, where they are found. Some ticks carry Lyme Disease, or other infectious diseases which are very serious.

Prevention:

Examine the body frequently, looking for ticks



Treatment:

- If you find a tick, take it off the skin with tweezers or your fingers. DO NOT burn the tick with a cigarette or a lighter.
- Immediately wash the area with soap and water.
- Apply an antibiotic creme, if available, to prevent infection.

Look for these symptoms during the following month. IF YOU HAVE ANY OF THESE SYMPTOMS, GO TO THE DOCTOR!

Symptoms

- Any rash
- Muscle or joint pain
- Fever
- Headache





Garrapatas y La Enfermedad de Lyme

Las garrapatas son muy pequeñas, a veces no más grandes que la cabeza de un alfiler. Al morderlo usualmente se mueren y se quedan en la piel. Algunas son portadoras de la Enfermedad de Lyme y otras enfermedades que son muy serias.

Prevención:

Examine el cuerpo y la piel frecuentemente buscando garrapatas.



Tratamiento:

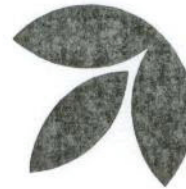
- Si encuentra una garrapata, quítela con sus dedos o pinzas para la ceja. NO la queme con cerillo o cigarrillo.
- Lave inmediatamente el área con agua y jabón.
- Aplique una pomada antibiótica, si la tiene, para prevenir la infección.

Busque los siguientes síntomas por todo un mes y SI TIENE ESTOS SÍNTOMAS, VAYA AL DOCTOR.

Síntomas

- Cualquier irritación
- Dolor en los músculos y articulaciones
- Fiebre
- Dolor de cabeza

Poison Ivy, Poison Oak, and Poison Sumac



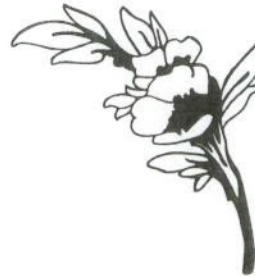
Poison ivy is a plant that grows in humid areas. Contact with your skin can cause a very strong reaction with itching and redness.

Prevention:

Wear clothing that completely covers your skin

Symptoms:

- Severe itching
- Red skin
- Breaking of the skin/oozing of skin
- Blisters

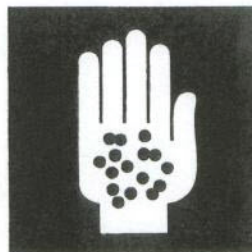


Treatment:

1. Immediately wash the affected area with soap and water.
2. Use ice packs and cold compresses to decrease inflammation. Apply a paste of baking soda and water to the affected area.
3. Apply "Calamine" or "Caladryl" lotions to alleviate the itching.
4. May take Benadryl (diphenhydramine) to help relieve itching, although this medicine may cause drowsiness and dry mouth.

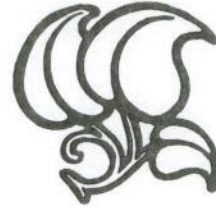


Call your Doctor if rash looks infected after 2 to 3 days or if it is not resolving.



Hierba Venenosa

Esta es una planta venenosa que se da en áreas con mucha humedad. Cuando tiene contacto con su piel puede ocasionar una reacción muy fuerte de ardor e irritación.



Prevención:

Utilice ropa que cubra completamente su piel

Síntomas

- Irritación y coloración roja en la piel
- Erupciones en la piel
- Ampollas
- Comezón

Tratamiento:

5. Lave inmediatamente el área afectada con agua y jabón
6. Ponga una pasta de bicarbonato de sodio y agua en el área afectada
7. Aplique la crema "Calamine" o "Caladryl" para aliviar la comezón
8. Puede tomar Benadryl para ayudar a calmar la comezón. Tenga precaución—este medicamento puede ocasionar sueño y resequedad en la boca.



Llame a su médico si la irritación no se mejora en 2 a 3 días.



Fungal Infections

Fungal infections can occur on any area of the body, but especially on moist areas such as the feet and groin.

Prevention:

- Keep feet dry
- Wear clean socks - change daily
- Use powder on the affected area

Symptoms:

- Itching
- Dry, scaly skin, or moist, irritated skin

Treatment:

1. Apply anti-fungal creme, like "Lotrimin" to the affected area
2. Follow the steps of **Prevention** to avoid reinfection.





Hongos

Infecciones por hongos se presentan en varias partes del cuerpo. Especialmente en las áreas húmedas como en los pies o las partes privadas.

Prevención:

- Mantenga los pies secos
- Utilice calcetines limpios - cambie de calcetín a diario
- Ponga talco en el área afectada

Síntomas:

- Comezón
- Piel seca y escamosa o húmeda e irritada

Tratamiento:

1. Aplique crema anti-hongos (anti-fungal), como "Lotrimin", en el área afectada
2. Siga con los pasos de **Prevención** para evitar una próxima infección.

En Caso de **Emergencia** Llame al **911**



¡Si alguien deja de respirar o tiene un sangrado abundante, o en cualquiera situación que amenaza la vida, **LLAME** al 911 de inmediato!

In Case of **Emergency** call **911**

If someone stops breathing or is bleeding severely, or in any life-threatening situation, **CALL 911** as soon as possible!



Para mayor Información sobre Servicios de Salud en SU AREA, Llame a:

1-800-377-9968

CALL FOR HEALTH: Información para los Trabajadores del Campo - 8:00 a.m.-5:30 p.m Central

For more Information about the Health Services nearest to YOU, call:

1-800-377-9968

CALL FOR HEALTH: Information on Health Services for Farmworkers-8:00 a.m.-5:30 p.m Central

National Center for Farmworker Health