

FARM SAFETY

A QUARTERLY NEWSLETTER

SPRING 1998

Harvesting Crops by Hand

More California crops are harvested by hand than is commonly thought. During the spring and early summer), crops such as lettuce, broccoli, cabbage, cauliflower, artichokes, and mushrooms are being harvested. Vegetable harvesting is done using a variety of knives, large and small. Machetes were used more often in the past, but now knives are smaller, lighter, and tailored in some cases for specific crops. Although farmworkers may be very skilled at the harvesting work they do, regular and frequent safety training goes a long way to minimizing the

number of injuries caused by knives and long hours with stooped backs. Some companies that conduct safety training regularly report that they employ the same workers year after year and have few incidences of injury.

Harvesting is hard work. To decrease the chance of injury from knives and cuts or from musculoskeletal problems, pay attention to the following factors. Taking care of one's body is the most important of these.

- ◆ Be ready to start the day by getting a good night's sleep and plenty of rest. Harvesting any crop by hand is hard work and the body gets tired
- ◆ Eat a well-balanced, nutritious breakfast in preparation for a day of hard work.
- ◆ Wear the proper clothing—long-sleeved shirts and trousers. It is best to dress in layers. Clothing can be removed as the temperature rises and put back on as the temperature drops.
- ◆ Wear a hat to protect the head from sun or rain and gloves to protect the hands. Wear sunscreen to lessen the chance of skin cancer and insect repellent when needed. Be careful when applying it on the face, because sweat can wash it into the eyes.
- ◆ Wear shoes or boots that provide adequate foot protection. Furroughs can be muddy and slippery.
- ◆ Take 10 to 15 minutes to do warm-up exercises to loosen muscles. This has been very successfully used by a number of operators to avoid musculoskeletal problems.



This issue . . .

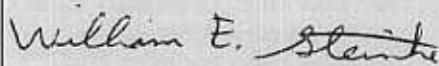
Harvesting Crops by Hand
Eye Protection During Pruning and Harvesting
Guidelines for Children's Agricultural Tasks
Agricultural Ergonomics Website
Farm Safety Network
Eye Safety for Farmworkers
First Aid Basics for Cuts

The Farm Safety Newsletter is designed and edited by Barbara Meierhenry under the direction of William E. Steinke. Please direct any comments or inquiries to the Farm Safety Program, Department of Biological & Agricultural Engineering, University of California, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, telephone (530)752-0563, FAX (530)752-2640

- ◆ Drink plenty of fluids, especially water. Snacks in between meals are a good idea to keep energy levels up.
- ◆ Take breaks every two hours or more often to regenerate and stay alert. Take a few minutes to stretch your back, arms, and legs.
- ◆ Knives should be kept sheathed when not in use. Use caution when handling them. When walking with a knife, keep the blade behind the body and away from others.
- ◆ Treat any cuts immediately and seek medical attention if needed.
- ◆ Take care of personal hygiene at the end of each day. Remove clothing as soon as you get home. Wash your hands and face with soap before eating. Take a shower and wash your hair every day. Wash work clothing separately from others and wear clean clothes every day.
- ◆ Every farmworker should learn about first aid from the training insert to this newsletter.



The Farm Safety Program exists to help promote safety and health in the workplace. Through this newsletter we hope to keep our audience aware of the many issues of occupational hazards in agriculture. The information given herein is supplied with the understanding that no discrimination is intended, and no endorsement by Cooperative Extension is implied.



William E. Steinke, Ph.D., Director
Farm Safety Program



James M. Meyers, Ed.D., M.P.H.
Extension Specialist

Protecting Eyes During Pruning and Picking

Eye injuries in agricultural work almost always occur because proper eye protection was not used. These injuries have been caused by chemicals, batteries, the use of power tools and other machinery, and by pruning and harvesting work. In most cases, medical attention is needed and work time is lost.

A major safety concern in pruning operations as well as throughout picking seasons is injury to the eyes, commonly from puncture wounds from sticks and stems and also from debris or particles lodging in the eye.

Safety glasses, goggles, or face shields should always be worn when working with these hazards because injuries involving the eyes can be prevented. Safety eyewear today is designed to be attractive, lightweight and comfortable and is relatively inexpensive. Safety glasses also provide good eye protection from UV radiation when working outdoors.

Protective eyewear should meet American National Standards Institute (ANSI) approval and offer both front and side protection and enough ventilation to prevent fogging. Vendors such as Gempler's (1-800-382-8473) or Labelmaster (1-800-621-5808) may be contacted to place an order, or local farm supply or hardware stores



LA SEGURIDAD AGRÍCOLA

UN BOLETÍN TRIMESTRAL

PRIMAVERA 1998

El trabajo manual durante la cosecha

En California los cultivos que dependen del trabajo manual son muchos más de lo que se piensa. Durante la primavera y los principios del verano, se cosechan productos como la lechuga, brocoli, repollo, coliflor, alcachofa y hongos. En la cosecha de las verduras y legumbres se usa una variedad de cuchillos, grandes y chicos. En el pasado era más frecuente el uso de machetes, pero ahora los cuchillos son más pequeños y

livianos y, en algunos casos, están especialmente diseñados para ciertos cultivos. No importa que tan diestros sean los trabajadores para la cosecha, el entrenamiento frecuente y regular ayuda muchísimo a reducir el número de lesiones a consecuencia del uso de cuchillos y las largas horas que pasan trabajando agachados. Algunas compañías que regularmente realizan capacitación de seguridad dicen que emplean a los mismos trabajadores año tras año y que la incidencia de lesiones es baja.

La cosecha es un trabajo duro. Para reducir la posibilidad de lesiones por cuchillos o por problemas musculoesqueléticos, preste atención a los siguientes factores; el más importante es cuidar bien su propio cuerpo.

- ◆ Prepárese para el d'a de trabajo. Duerma bien y tenga el descanso suficiente. La cosecha a mano, cualquiera que sea el cultivo, es un trabajo duro y el cuerpo se cansa.
- ◆ Coma un desayuno bien nutritivo antes de empezar el d'a de trabajo.
- ◆ Use la ropa apropiada: camisas de manga larga, pantalones largos. Siempre es mejor vestirse con



IPM/California IP-1 Project
Agricultural Experiment Station, University of California

varias prendas que se puedan ir sacando a medida que hace más calor y que se pueden volver a poner cuando baja la temperatura.

- ◆ Use un sombrero para protegerse la cabeza contra el sol o la lluvia y guantes para protegerse las manos. Use loción contra el sol para disminuir el riesgo del cáncer de piel, y use repelente de insectos

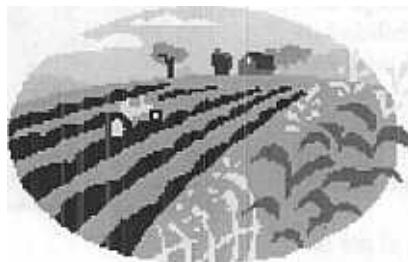
Se incluye . . .

- El trabajo manual durante la cosecha*
- Protección de los ojos durante la poda y la cosecha*
- Normas para niños que realizan tareas agrícolas*
- Sitio en el internet sobre ergonomía agrícola*
- Red de seguridad agrícola*
- El cuidado de la vista de los trabajadores agrícolas*
- Primeros auxilios básicos para las cortaduras*

The Farm Safety Newsletter," creada y redactada por Barbara Meierhenry bajo la dirección de William E. Steinke. Dirija sus preguntas y comentarios a: Farm Safety Office, Department of Biological & Agricultural Engineering, University of California, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, teléfono (530)752-0563, FAX (530)752-2640.

cuando sea necesario. Aplíquelo con cuidado sobre la cara porque el sudor puede arrastrarlo hacia los ojos.

- ◆ Use botas o calzado que le protejan bien los pies. Los surcos pueden estar llenos de lodo y resbalosos.
- ◆ Tómese de 10 a 15 minutos para hacer ejercicios de calentamiento para aflojar los músculos. Muchos operadores usan con éxito este método para evitar problemas musculoesqueléticos.
- ◆ Tome bastante líquido, especialmente agua. Coma bocadillos entre las comidas regulares para mantener la energía.
- ◆ Tome un descanso por lo menos cada dos horas, para recuperarse y mantenerse alerta. Tómese unos minutos para estirar la espalda, los brazos y las piernas.
- ◆ Mantenga los cuchillos en su vaina cuando no los esté usando. Use los cuchillos con cuidado. Si camina con un cuchillo en la mano, lleve la hoja detrás del cuerpo y manténgalo alejado de los demás.
- ◆ Hágase una curación inmediatamente en una cortadura y consulte a un médico si es necesario.
- ◆ Preste atención a su higiene personal al final de cada día. Quite la ropa en cuanto llegue a la casa. Lávese las manos y la cara con jabón antes de comer. Dése una ducha y lávese bien el pelo todos los días. Lave la ropa de trabajo separada de la demás ropa y use ropa limpia todos los días.
- ◆ Todos los trabajadores agrícolas deben aprender los primeros auxilios que se indican en el folleto adjunto a este boletín.



El Programa de Seguridad Agrícola existe con el fin de promover la seguridad y la salud en el lugar de trabajo. Mediante este boletín esperamos que nuestros lectores se mantengan enterados de los muchos problemas de peligros ocupacionales en la agricultura. Esta información se presentada con el entendimiento de que no existe ninguna intención de discriminación, y que Cooperative Extension no está favoreciendo ningún producto.

William E. Steinke

William E. Steinke, Ph.D., Director
Farm Safety Program

James M. Meyers

James M. Meyers, Ed.D., M.P.H.
Extension Specialist

Protección de los ojos durante la poda y la cosecha

Las lesiones a los ojos en el trabajo agrícola casi siempre ocurren porque no se ha usado la protección adecuada para los ojos. Estas lesiones se deben a substancias químicas, bacterias, el uso de herramientas motorizadas y otro tipo de maquinaria y al trabajo de la poda y la cosecha. En la mayoría de los casos, requieren atención médica y con ello se pierde tiempo de trabajo.

Las lesiones en los ojos son una gran preocupación en las tareas de la poda y durante la época de la cosecha de fruta. Generalmente se deben a heridas punzantes producidas por palos y tallos y también a basuritas o partículas que se meten en los ojos.

Siempre que se trabaja en situaciones de peligro hay que usar gafas de seguridad ("goggles") o máscaras protectoras ("face shields") porque así se pueden prevenir las lesiones a los ojos. Las gafas de seguridad que se usan ahora son atractivas, livianas y cómodas y no cuestan mucho dinero. Las gafas de seguridad también protegen contra la radiación ultravioleta cuando se trabaja al sol.

Las gafas de seguridad deben satisfacer las normas de la American National Standards Institute (ANSI) y brindar protección delante de los ojos y a los costados, con ventilación suficiente para evitar que se empañen. Puede comunicarse con proveedores como Gempler's (1-800-382-8473) o Labelmaster (1-800-621-5808) para hacer un pedido, o puede conseguir las gafas en las tiendas locales de productos agrícolas o ferreterías.