Limpieza de Primavera

Programas de Salud y Seguridad de AFOP

VOLUMEN 3/EDICIÓN: MARZO 2015

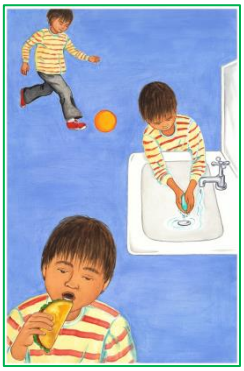
Muchas Maneras de Decir Gracias

En la Semana Nacional de Concientización sobre Trabajadores Agrícolas durante el 23 al 27 de marzo, celebramos a ti, el trabajador agrícola. Sera un momento para enfocarnos en todo lo que padece para proveernos con alimentos, desde los largo días de labor duro hasta la exposición al calor y los pesticidas.

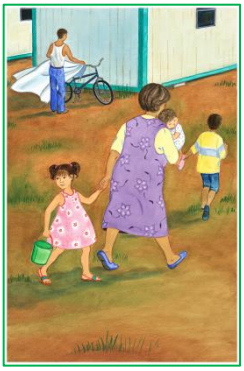
Tomando parte en la Semana, los programas de Salud y Seguridad de AFOP organizó una recaudación anual nacional de camisas de manga larga. Más de 20 estados participaron en el evento pidiendo a sus comunidades que donen camisas de manga larga con color claro. Las mangas largas ayudan a protegerse de enfermedades relacionadas con el calor y los residuos de pesticidas sobre la piel cuando se trabaja en el campo.

¿SABES CÓMO PROTEGERTE CUANDO SE TRABAJA CON PESTICIDAS?

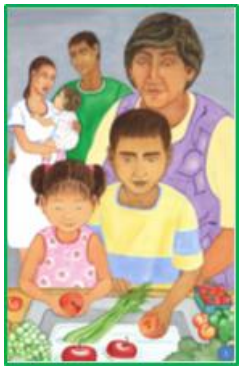
Lave la ropa de trabajo separada a la de su familia



Siempre lave sus manos con jabón y agua limpia antes de comer, fumar, masticar chicle o usar el baño

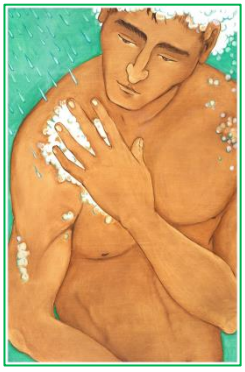


Si estan aplicando pesticidas cerca de ti mientras está trabajando, salga del área inmediatamente



Nunca coma las frutas o vegetales del campo sin lavarlos primero

Nunca traiga pesticidas agrícolas a la casa, son más fuertes y pueden dañar la salud y la de su familia



Dúchese y cámbiese de ropa tan pronto llega a la casa, antes de saludar a su

SEMANA NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE TRABAJADORES AGRÍCOLAS

El Recaudación Anual Nacional de Camisas de Manga Larga de Programas de Salud y Seguridad de AFOP

¿Sabía que una camisa de manga larga puede protegerte de los peligrosos pesticidas? Durante el 23 al 27 de marzo de 2015, celebramos la Semana Nacional de Concientización sobre Trabajadores Agrícolas y coleccionamos camisas de manga largas para ayudara protegerte de la exposición de pesticidas.

NUESTRA META:
COLECCIONAR 1,000 CAMISAS

RESULTADOS:
MÁS DE 100 PROFESIONALES Y VOLUNTARIOS,
120 LOCALES PARA DONAR EN 23 ESTADOS

¡Nuestras más sinceras gracias por la generosidad y trabajo de todos involucrados en la recaudación de camisas de manga largas!

Association of Farmworker Opportunity Programs
1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005

"La comunidad estaba dispuesto a dar más de lo que pedimos. La gente entendió que las camisa de manga largas ayudan a proteger los trabajadores agrícolas del agotamiento por el calor y la exposición a pesticidas." – Rosa Rodriguez, Telamon Corporation, MD

"Me gusto la sensación de logro y el sentido de que era capaz de hacer la comunidad a donar para los trabajadores agrícolas." –Oralia Olguin, Telamon Corporation, NC

"La comunidad era extremamente receptivo en ser capaz de ayudarnos proveer la comunidad agrícola con ropa para protegerlos durante la temporada de cosecha de sobrecaliento y químicos." – Erika Kastel, PathStone Corporation, NY

"Me gusto cómo los trabajadores agrícolas me miraban cuando les di una camisa de manga larga gratis junto a un entrenamiento sobre el estrés por el calor; pensaba que a nadie le importaba de su salud." – Blanchet Monagas, PathStone Corporation, PR

"Me he notado de que cada año la gente son más y más agradable a trabajadores agrícolas migrantes. La gente con quien hable fueron muy agradecido a los trabajadores agrícolas después de conocer lo que hacen." – Jody Stutzman, Proteus Inc., NE

"¡Era una mezcla de emociones! Era un poco demasiado al principio pero en general una gran experiencia. Ser capaz de devolver se siente increible… los voluntarios y yo estabamos hablando de cómo podemos mejorar el año que viene." – Denise Cruz, Michigan State University student

"Muchas organizaciones relacionadas con la agricultura no solo reconocen la comunidad, pero tambien trabajan para afectar un cambio positivo. Una llamada a acción anima otras organizaciones de la comunidad y socios a involucrase en una semana llena de eventos nuevos y divertidos ." – Anika Hutchinson, Proteus Inc., IN

Association of Farmworker Opportunity Programs
1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005

Cocinando con Sazón…

Bebida de avena (rinde 5 porciones)

Ingredientes

- un palo de canela
- ½ taza de avena
- 4 tazas de leche
- 1 taza de agua
- una pizca de clavo
- 3 ½ cucharaditas de azúcar

Direcciones:

1. Ponga el agua, la lecha y la avena en una holla y cocina por 15 minutos. Tambien puedes usarleche descremada para ser más saludable.
2. Baje el fuego y añada la canela, el clavo y azúcar y cocine 15 minutos.
3. Apague el fuego y deje enfriar.
4. Ponga la mixtura en un jarro y ponlo en el refrigerador por 3 horas.
5. Saque la canela, pon la mixtura en la licuadora y mezcla por 2 minutos.
6. Sirvala fría.

¡Comparta sus recetas con nosotros! Manda por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

¡Consejos Saludables!

4 USOS PARA CAFÉ MOLIDO USADO

- **QUÉ NECESITA:** Café molido usado
- **CÓMO USARLO:**
  1. **Eliminar el mal olor del refrigerador**. Coloque una vasija de café molido usado en el refrigerador o congelador para eliminar el mal olor de comida podrida.
  2. **Esconder los rayos de muebles**. Meta un pedazo de algodón en café molido remojado y ligeramente toque sobre los rayos en muebles de madera oscura para minimizarlos. Pruebe en un área discreta primero.
  3. **Repelar insectos**. Junte el café molido en un círculo para crear un bordo protectivo alrededor de plantas para repelar hormigas y gusanos.
  4. **Limpiar herramientas y trastes**. Ponga unas cucharaditas de café molido en un trapo delgado para limpiar y use para quitar grasa y mugre. Acabe con una enjuagada.

¡Comparta sus consejos saludables con nosotros! Manda por correo electrónico a: kelly@afop.org

¡SÍGUENOS!

@ AFOP Health & Safety

@AFOPHealth

Para recibir entrenamiento sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese con:

Association of Farmworker Opportunity Programs
1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005