Sazón para la Salud!

Proteja su Salud

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: ABRIL 2014

Ya empezó la temporada de cosecha…

Durante la temporada de mayor actividad de cosecha, deberíamos pensar en cómo protegernos de la exposición a los pesticidas. Estos son algunos consejos a tener en cuenta:

1. Evite los pesticidas en la piel, especialmente en las heridas o en los ojos.
2. Si usted trabaja o usa pesticidas, lávese las manos, la cara y otras partes expuestas del cuerpo con agua y jabón antes de comer, beber, masticar chicle, fumar o incluso usar el baño.
3. Mantenga y lave la ropa que usted usa en el trabajo, incluyendo los guantes de algodón, separada de la ropa de la familia. Lave con agua caliente y bastante jabón.
4. No permita que los niños jueguen en los campos pulverizados o en áreas donde se use o almacene pesticidas.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

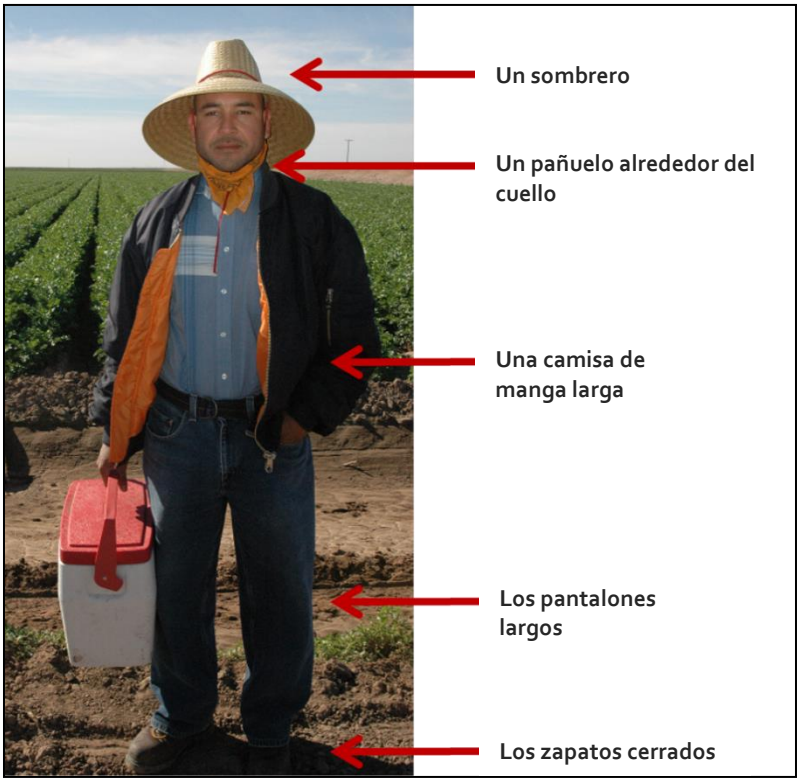
Tomando las precauciones correctas, le ayudará a evitar cualquier enfermedad relacionada con la exposición a los pesticidas.

Si usted va a piscar o trabajar en el campo use lo siguiente para protegerse:

- **Un sombrero**
- **Un pañuelo alrededor del cuello**
- **Una camisa de manga larga**
- **Pantalones largos**
- **Zapatos cerrados**

Si usted aplica los pesticidas, necesita usar el equipo de protección personal adecuado que está especificado en la etiqueta del pesticida que va a utilizar.

Dependiendo de niveles de peligro (toxicidad) del pesticida que se utilizará, el trabajador tendrá que utilizar un equipo más o menos protector.
SIEMPRE, siga las instrucciones en la etiqueta.



LA RECAUDACIÓN NACIONAL DE CAMISAS DE MANGA LARGA FUE UN ÉXITO

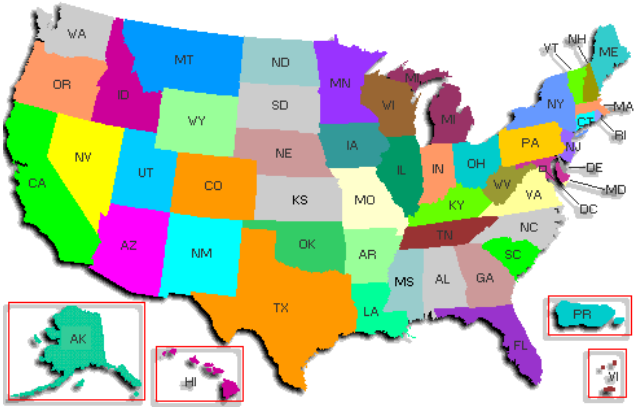
Durante la semana nacional de concienciación de trabajadores agrícolas (El 24 a 28 de marzo)

Durante la semana Nacional de Concienciación De Trabajadores Agrícolas el equipo de Programas de Salud y Seguridad de AFOP realizó una recaudación de camisas de manga larga. La meta era recolectar al menos unas 1.000 de camisas de mangas largas. Gracias al trabajo y dedicación de **más de 100 profesionales y voluntarios**; **44 organizaciones y grupos**; y **12 estados** en adición a Puerto Rico, había **más de 60 centros de recolección de camisas** para ayudarnos alcanzar nuestra meta. **¿Porque camisas de manga larga?** Algo tan simple cómo una camisa de manga larga puede proteger la piel de un trabajador agrícola de ser expuesto a residuos de pesticidas. Vamos a distribuir las camisas a los trabajadores durante entrenamientos sobre la protección de pesticidas y entrenamientos de prevención de estrés por calor ofrecidos por los entrenadores del Programa de Salud y Seguridad de AFOP durante el año.

RECOLECTAMOS
6,044
camisas de manga larga

META
1.000

En solamente una semana nos colectaba "6.044" camisas de manga larga.



ORGANIZACIONES PARTICIPANTES:

1. 10 de Mayo Grocery Store – Maryland
2. Alabama Career Center – Alabama
3. Alabama Farmers Co-Op – Alabama
4. Battlefield Farms – Virginia
5. Boys and Girls Club Semmes – Alabama
6. Campesinos Sin Fronteras – Arizona
7. Center for Hispanic Development Rayo De Luz - Maryland
8. Central Community College – Nebraska
9. Complete Care Health Network – New Jersey
10. Corpus Christi Catholic Church – Alabama
11. Dibiase Pre-School – New Jersey
12. East Coast Migrant Head Start Project – Alabama
13. Farmers Co-Op of Ashford – Alabama
14. First Baptist Church – Alabama
15. Grelen Nursery – Virginia
16. Guadalupe Center – Alabama
17. HELP NM, Inc. – New Mexico
18. Holly City Family Success Center – New Jersey
19. Housing America Corporation – Arizona
20. Houston County Farm Center – Alabama
21. Lester Memorial United Methodist – Alabama
22. Lincoln Berean Church – Nebraska
23. North Highland Baptist Church – Alabama
24. Northeast Community College – Nebraska
25. One Stop Job Market – Maryland
26. ORO Development Corporation – Oklahoma
27. PathStone Corporation – New Jersey
28. PathStone Corporation – Pennsylvania
29. PathStone Corporation – Puerto Rico
30. Proteus, Inc. – California
31. Proteus, Inc. – Iowa
32. Proteus, Inc. – Nebraska
33. Salisbury Area Chamber of Commerce – Maryland
34. San Luis Employment Services – Arizona
35. Semmes Clinic – Alabama
36. Soroptimist International Rotary Club – New Jersey
37. Southeast Community College – Nebraska
38. Telamon Corporation – Alabama
39. Telamon Corporation – Maryland & Delaware
40. Telamon Corporation – Virginia
41. Temple University, School Public Health – Pennsylvania
42. Wicomico Public Library – Maryland
43. Workforce – Oklahoma
44. World Outreach Center – Alabama

Association of Farmworker Opportunity Programs
1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036

Momentos de la recaudación nacional de camisas de manga larga…

La Semana Nacional de Concienciación de Trabajadores Agrícolas 2014

COCINANDO CON SAZÓN...

Paletas de fresa

INGREDIENTES:

- 4 tazas de fresas (sin tallo y cortadas en cuatro)
- 2/3 taza de azúcar (o sustituye con miel)
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de jugo de limón (alrededor de 2 limones)

Preparación

Combine las fresas y el azúcar en un plato hondo deje reposar durante 15 minutos. Después, ponga la mezcla en una olla y agregue el agua. Caliente la mezcla hasta que hierva y reduzca el fuego a fuego lento, cocine por 5 minutos más. Deje que se enfríe a temperatura ambiente. Cuando esté fresco traslade a una licuadora, agregue jugo de limón y mezcle hasta que esté suave. Divida uniformemente en vasos de plástico, añada palitos de paleta y congele hasta que esté completamente sólido. Sumerja en agua tibia durante 10 segundos para sacarlas y disfrute.

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

¡Consejos de Salud!

PLANTAS REPELENTES DE INSECTOS

La albahaca es un excelente repelente de insectos, así como una hierba muy popular en cocinas. El cuidado de la albahaca es muy simple: poco o nada de sol y requiere poco riego, por lo que no tienes excusa para no usarlo como repelente.

La flor de jazmín tiene un olor dulce que los zancudos no les gustan, lo que es perfecto, ya que estos insectos no se acercan a este tipo de plantas. En el interior de la casa por la noche puedes poner unas flores junto a la cama y además de perfumar el ambiente evitar ser mordido.

La hoja de vainilla crecida en ambientes oscuros y húmedos funciona muy bien un repelente de zancudos por su olor dulce, y debido a que se cultiva en condiciones similares a donde nacen los zancudos, es perfecto. Cuelgue puñados secos de estas hojas en su casa para repelar zancudos y moscas. Frote las hojas secas o frescas en su piel para evitar que los mosquitos le piquen.

¡SIGANOS!

¡Comparte su consejo de salud con nosotros! Mande por correo electrónico a: **kelly@afop.org** o publique en nuestro página de Facebook.

LIKE US ON facebook

@ AFOP Health & Safety

Follow us on twitter

@AFOPHealth

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

Association of Farmworker Opportunity Programs
1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036