

Season para la Salud!



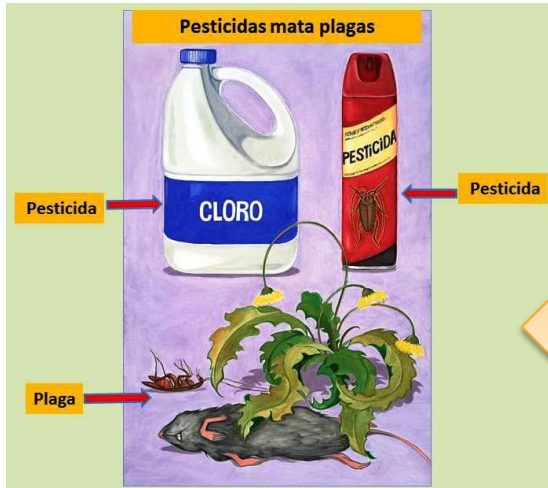
¡Feliz día de la madre!



Programas de Salud y Seguridad de AFOP

VOLUMEN 3 / EDICION: MAYO 2015

Proteja los Bebes de los Pesticidas



Los pesticidas se utilizan para matar las plagas. Las plagas pueden ser insectos, ratones u otro animales, como tambien pueden ser las hierbas, los hongos o bacteria y virus.

Los pesticidas se encuentran en la casa y el trabajo.

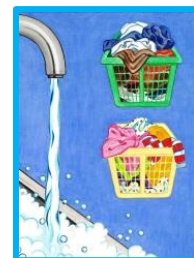
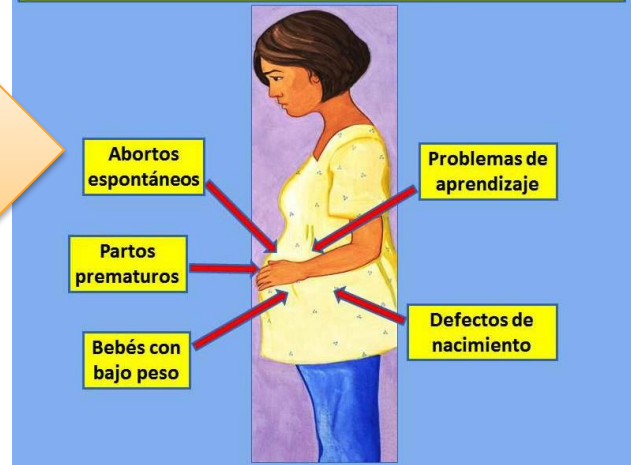
Tener contacto con los pesticidas es peligroso durante el embarazo. Puede causar abortos espontáneos, partos prematuros, bebés con bajo peso, defectos de nacimiento y problemas de aprendizaje.

Si los pesticidas son usados en su trabajo durante su embarazo, siga estos pasos:



1. Evite trabajar en los campos donde acaban de aplicar los pesticidas.
2. Use ropa para protegerse, como los guantes y una camisa de manga larga.
3. Lávese las manos antes de comer, beber, masticar chicle o ir al baño.
4. Lave la ropa del trabajo separada de la ropa regular y de la familia.
5. Si estan aplicando pesticidas fuera de la casa, cierre las ventanas y apague el aire acondicionado y los ventiladores hasta que se disipen los pesticidas.

Tener contacto con los pesticidas es peligroso durante el embarazo. Tener contacto con los pesticidas puede herir su bebé.



Cocinando con Sazón

Calabacitas con elote

Ingredientes:

- 5 calabacitas (zucchini)
- 1 lata de elote (maíz)
- 1 jitomate chico
- 1 cebolla
- 2 cucharas de aceite de oliva
- queso a gusto
- sal a gusto



Preparación: (Rinde 3 to 4 porciones)

1. Corte las calabacitas en cubos pequeños
2. Ponga los cubos de calabacitas en un sartén con el elote, jitomate, cebolla picada y sal al gusto y cocine unos 15 minutos
3. Sirva con queso a su gusto

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

¡Consejos Saludables!

Limpie las ventanas naturalmente

No hay necesidad para comprar los productos de limpieza caros o usar los químicos fuertes en su hogar. Use productos naturales y evite el contacto con los químicos y ahorrare dinero.

• QUÉ NECESITA:

- 1 cuchara de vinagre o jugo de limón
- 1 cuarto de galón de agua
- Una botella de "spray" y un periódico

• CÓMO USARLO:

1. Ponga en una botella de spray un cuarto de galón de agua y añada el vinagre o limón y agite la botella para mezclar.
2. Rocíe las ventanas y límpielas con una hoja del periódico.



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

¡SÍGUENOS!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

Para recibir entrenamientos 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