



Llegó la Navidad



AFOP's Health & Safety Programs

VOLUME 1 / ISSUE: DECEMBER 2013

ESCOGIENDO EL ÁRBOL PERFECTO *Por Vashki Kelly*

Llegó la Navidad, y nos vamos llenando con momentos cálidos llenos de alegría y felicidad a medida que pasamos tiempo con los seres queridos. Es una época del año cuando la gente va de compras navideñas y a comprar regalos. Se ve por donde quiera decoraciones de árboles de Navidad, estrellas y luces parpadeantes. Rojos y verdes son los colores de la temporada, y las imágenes de Santa Claus es imposible perderse. La compra de ese árbol perfecto para la familia es también una gran parte de esta temporada.

Sin embargo, algunas familias no escogen su árbol de Navidad, sino andan trabajando cortando los árboles para poder venderlos a toda la población americana. Miles de familias de trabajadores agrícolas están viviendo y trabajando en granjas de árboles de Navidad en los 50 estados. El cultivo de árboles de Navidad es una industria que se basa en una gran cantidad de mano de obra, la cual incluye la siembra, la cosecha, la tala, la limpia, la aplicación de pesticidas para eliminar insectos y

enfermedades, y el empaquetado para la venta. Esto es muy difícil, el trabajo pesado que se produce sobre todo en condiciones húmedas y frías. Esto se presta para que pueda ocurrir una lesión cuando se trabaja entre 12 a 14 horas diarias en donde uno se tiene que agachar, levantar árboles pesados y levantarlos para empaquetarlos.

Durante la mayoría de las temporadas de cosecha en las granjas de árboles de Navidad, las lesiones de los trabajadores agrícolas van desde los músculos tensos a un pequeño rasguño o moretón. Ocasionalmente, las lesiones más graves ocurren durante las actividades de cosecha de árboles de Navidad que resultan de los altos niveles de actividad manual y de movimientos repetitivos. **Las lesiones se pueden evitar al recordar tomar descansos, utilizar equipos de protección personal, como guantes de cuero de alta resistencia, cascos, protectores de ojos y botas con punta de acero, y asegurarse de que sabe cómo utilizar el equipo, especialmente la sierra eléctrica.**

Recuerde que la tala de árboles de Navidad tiene una amplia gama de problemas de seguridad, que hay que ser conscientes de los peligros. A continuación se muestra una lista de las actividades de alto riesgo asociado con la cosecha y las formas de evitar lesiones árbol de Navidad.

Levantar cargas pesadas

- Párese cerca de lo que usted está levantando.
- Flexione las rodillas, y use los músculos de las piernas para levantar el árbol y no haga fuerza con la espalda



Tallando arboles

- Afile bien sus herramientas
- Durante la tala, Use gafas de seguridad, protección para la cara, guantes, botas con punta de acero

Mover arboles dentro y/o fuera del almacenamiento

- Los equipos pesados son peligrosos; maneje lento donde hayan personas a pies, use la cuerno, y esté pendiente de otros vehículos

Cargando los camiones

- No levante árboles pesados solo, pida ayuda
- Si usa remolque con ascensor, tenga cuidado con los dedos
- Si los árboles están cayendo del camión, dejarlos caer, no trate de atraparlos



CONCINANDO CON SAZON...

PUDIN DE MAIZ (RECETA PARA 6-8 PERSONAS)



INGREDIENTS:

- Aceite
- 2 huevos grandes
- Lata de leche evaporada – lata de 6 onzas
- 1/4 taza de azucar
- Una cucharada de maizena
- Lata de 16oz de crema de maiz
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- Cucharadita de mantequilla o margarina

Pre caliente el horno a 350F. Engrase la bandeja con aceite de maíz. Revoleteé los huevos con la leche evaporada hasta que estén bien mezclados. Mezcle la azúcar y la harina de maíz en un contenedor pequeño y luego añádalos lentamente a la mezcla del huevo, revoloteándolo mucho hasta que esté bien mezclado. Luego eche el maíz, sal y pimienta. Ponga la mezcla en una bandeja engrasada con aceite de maíz y ponga encima trocitos de mantequilla. Hornee hasta que el pudín esté listo y dorado encima, relativamente como 1 hora. Sirva caliente.

Reconocimiento al Sr. Nathaniel Bowman

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

Consejos Saludables!

COMO LIMPIAR SU HORNO

- **QUE NECESITA:** Bicarbonado de soda (Baking soda) y agua
- **CÓMO USARLO:**
 1. Mezcle una taza de bicarbonado de soda con suficiente agua hasta crear una pasta
 2. Aplique la pasta a su horno y dejelo descansar por 5 minutos
 3. Restriegue con un trapo. No haga esto en hornos autolimpiantes.



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

FOLLOW US!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

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

