

TRABAJO SANO, VIDA SANA



Bassett Healthcare Network
New York Center for Agricultural
Medicine and Health

*Historia Contenido y Diseño: Emma Garrison
y Salvador Sáenz
Arte: Salvador Saenz
Color y Asistencia de Arte: Uriel Sáenz
Para acceder a una versión electrónica gratuita
de esta material,
visite www.nycamh.org
Los fondos para la producción de este
material fueron proporcionados por NY State
Occupational Health Clinic Network*

Es un buen día para Juan, hoy
empieza a trabajar.



Buenos días Juan, mi nombre es Luis y
te mostraré cómo trabajamos aquí en la
granja...



Gracias Luis.
Quiero hacer un
buen trabajo.

Como trabajadores agrícolas
hay algunas precauciones
que debemos tomar...

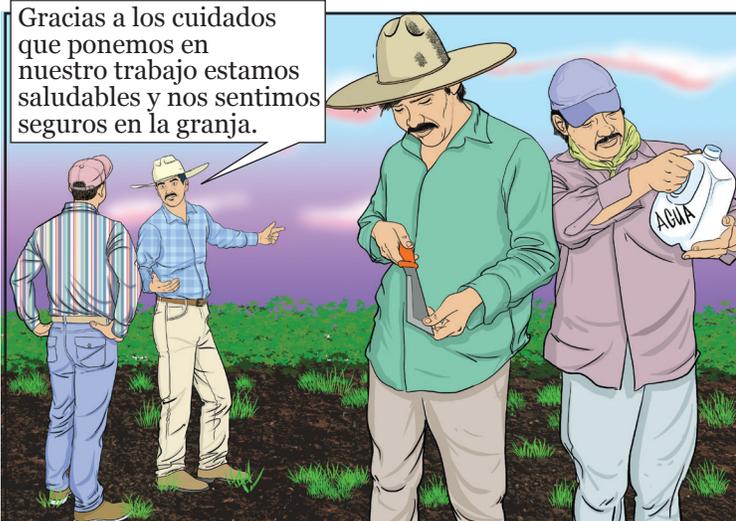


...para
mantener
nuestra
salud y
seguridad.



Sabemos que si seguimos
las indicaciones de seguridad
lo podemos mantener así.

Gracias a los cuidados
que ponemos en
nuestro trabajo estamos
saludables y nos sentimos
seguros en la granja.



INFORMACIÓN DE EMERGENCIA

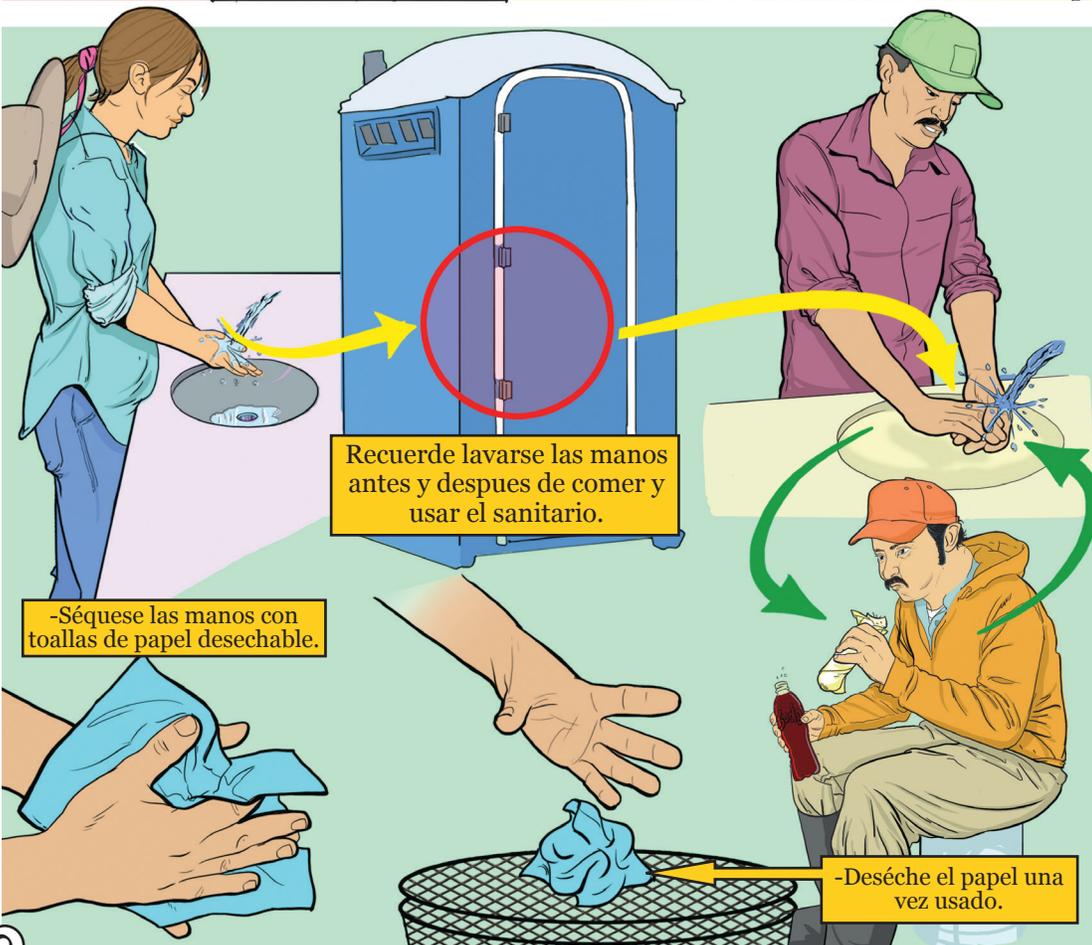
El hospital mas cercano es:
Orange Regional Medical Center
Tel. 845-333-1000
dirección: 707 East Main St. Middletown N.Y.
Llame al 911 para emergencia/asistencia

SEGURIDAD CON PESTICIDAS

lávase las manos antes de: comer, beber,
masticar chicle, fumar, usar el baño.
- Use manga larga, pantalones largos y zapatos
para proteger su cuerpo de residuos de pesticidas
- Lave la ropa de trabajo aparte de la que no es
de trabajo.

Higiene Personal

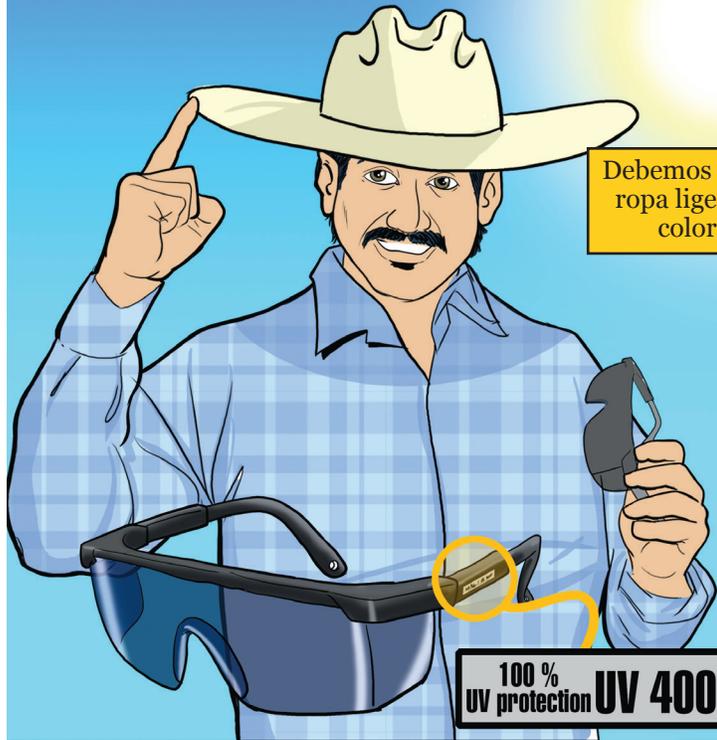
Practicamos la higiene para prevenir las enfermedades y la contaminación cruzada de bacterias y alimentos.



Calor, Protección Solar y Cuidado de los Ojos

El sol puede dañarnos la vista, la piel y nuestra salud. Mantenemos los ojos saludables usando lentes oscuros de seguridad y un sombrero para cubrir la cabeza.

No se toque los ojos con las manos sucias.

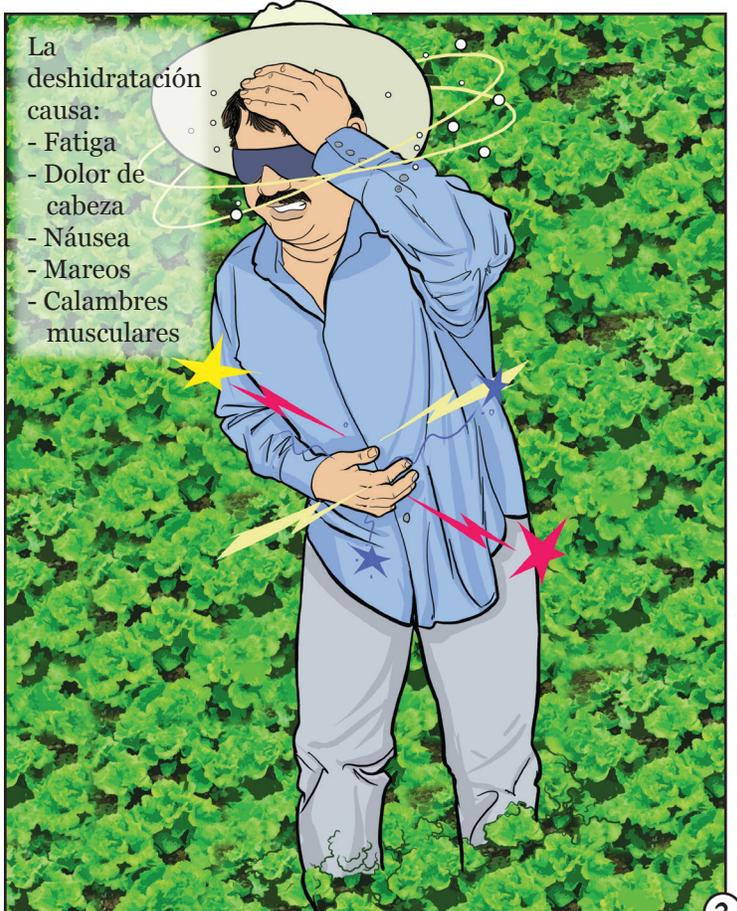
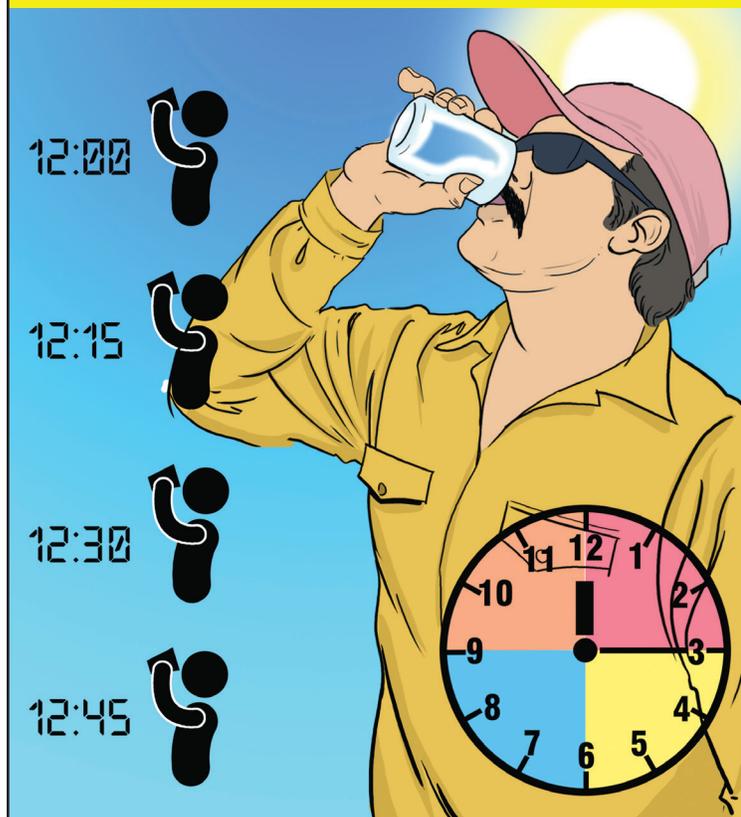


Debemos cubrirnos con ropa ligera, floja, y de colores claros.



Use agua limpia para enjuagarse los ojos si le entra polvo u otro irritante.

Manténgase hidratado tomando agua pura **CADA 15 MINUTOS** aunque no tenga sed.



La deshidratación causa:

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Mareos
- Calambres musculares

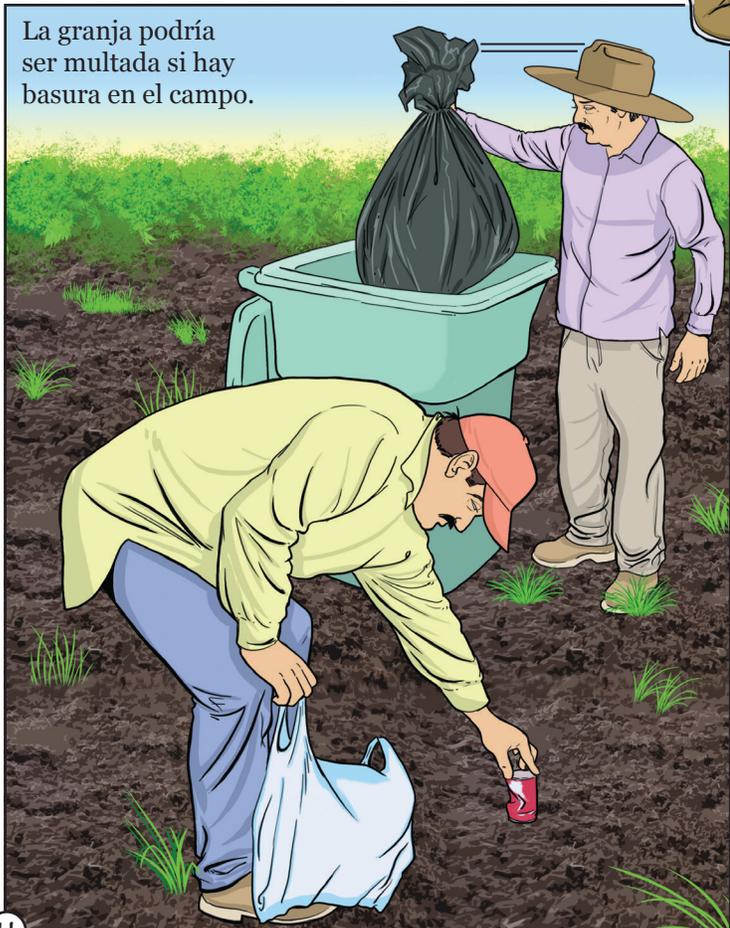
Higiene en el Campo

¡Que bien cuidados tienen los campos Luis!

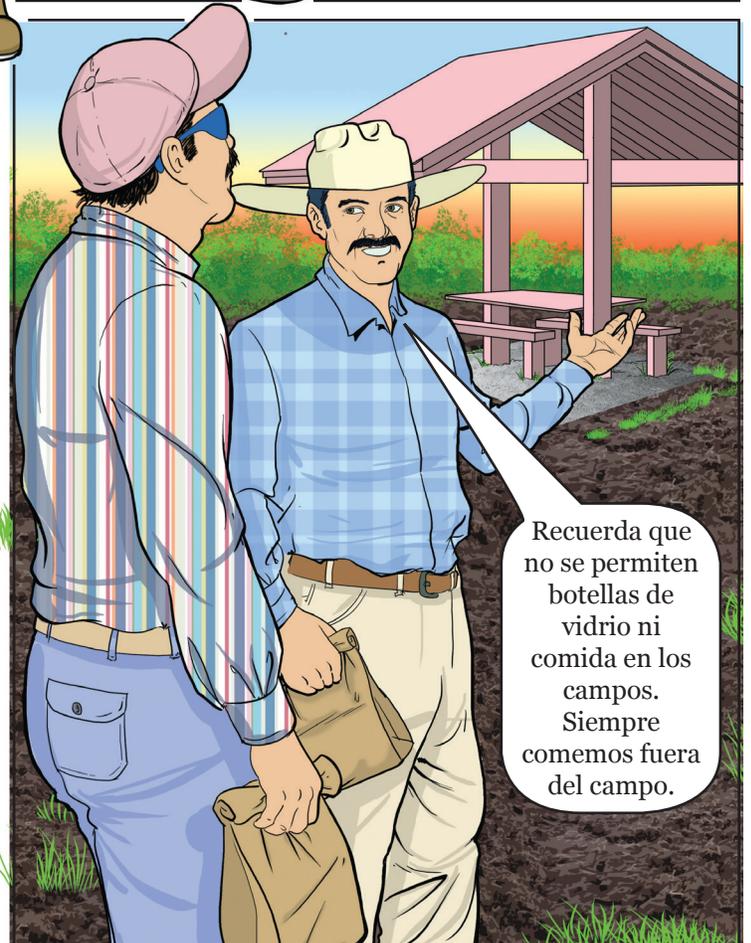
Si Juan, procuramos mantenerlos así, y siguiendo las reglas cada quien hace la parte que le corresponde.



La granja podría ser multada si hay basura en el campo.

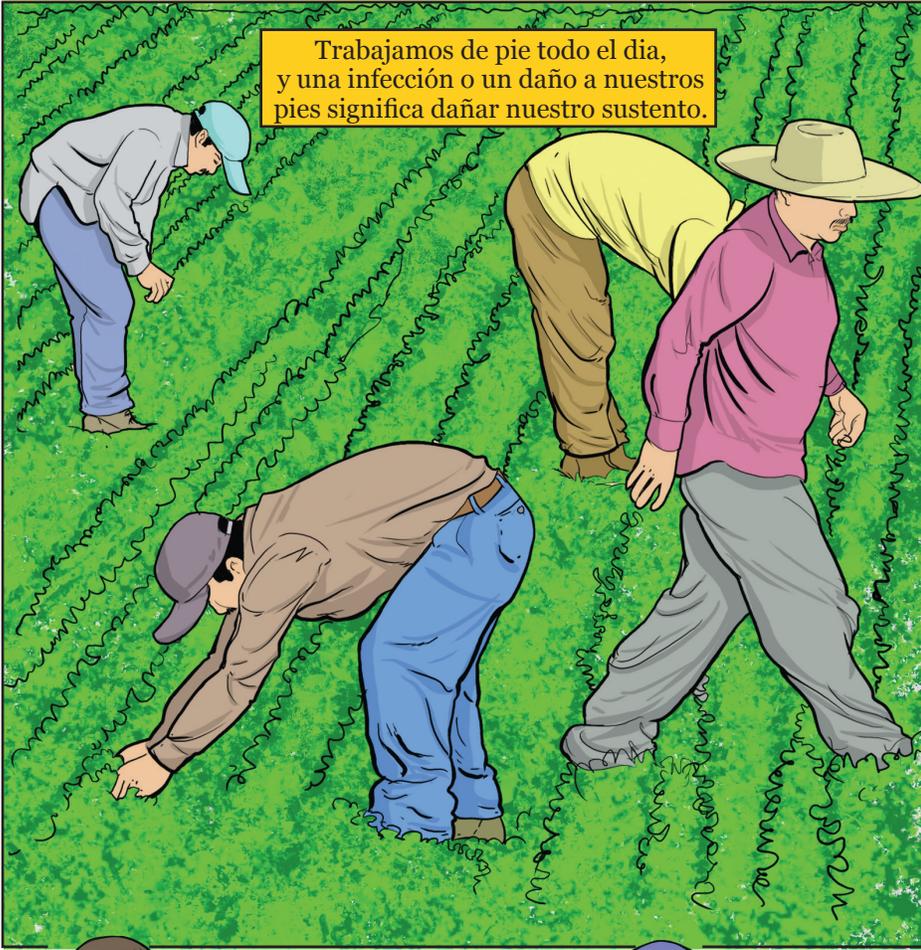


Recuerda que no se permiten botellas de vidrio ni comida en los campos. Siempre comemos fuera del campo.



Cuidado de los Pies

Trabajamos de pie todo el día, y una infección o un daño a nuestros pies significa dañar nuestro sustento.



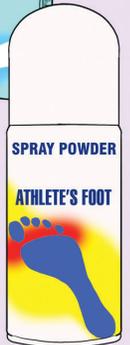
Use calzado que mantenga sus pies secos, eso le ayudará a prevenir el pie de atleta.



Cámbiese diariamente los calcetines y lave muy bien sus pies con un estropajo, agua y jabón.



Si acaso padece de pie de atleta puede conseguir medicamento en pomada, aerosol o talco para tratarlo. Lo consigue en la farmacia o supermercado.



El talco en los zapatos le ayuda a mantener los pies secos.



Seguridad con Herramientas Afiladas

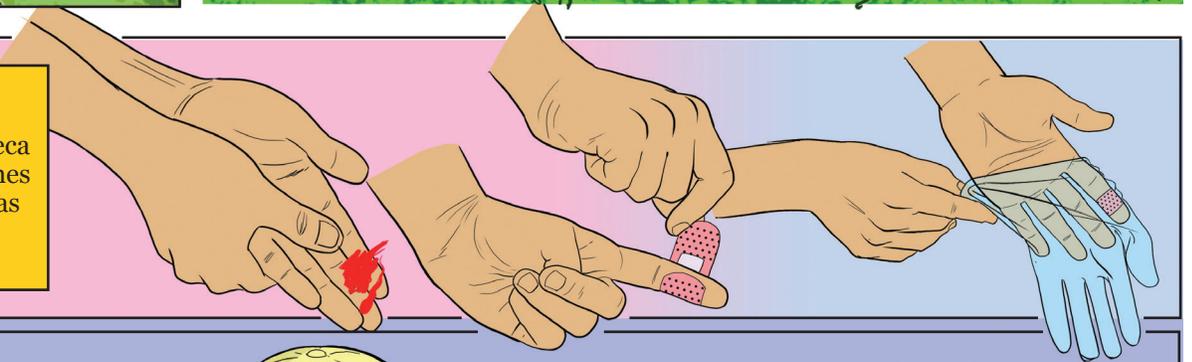
Una herramienta limpia y bien afilada le da seguridad en su trabajo.



Para prevenir accidentes guárdelo correctamente en su funda cuando no lo esté usando.



Cualquier herida expuesta debe mantenerse limpia y seca para prevenir infecciones y cumplir con las reglas de seguridad sobre productos agrícolas.



Reporte cualquier herida a su jefe

También inspeccione el producto y deseche aquellos que pudieran haberse contaminado con sangre.

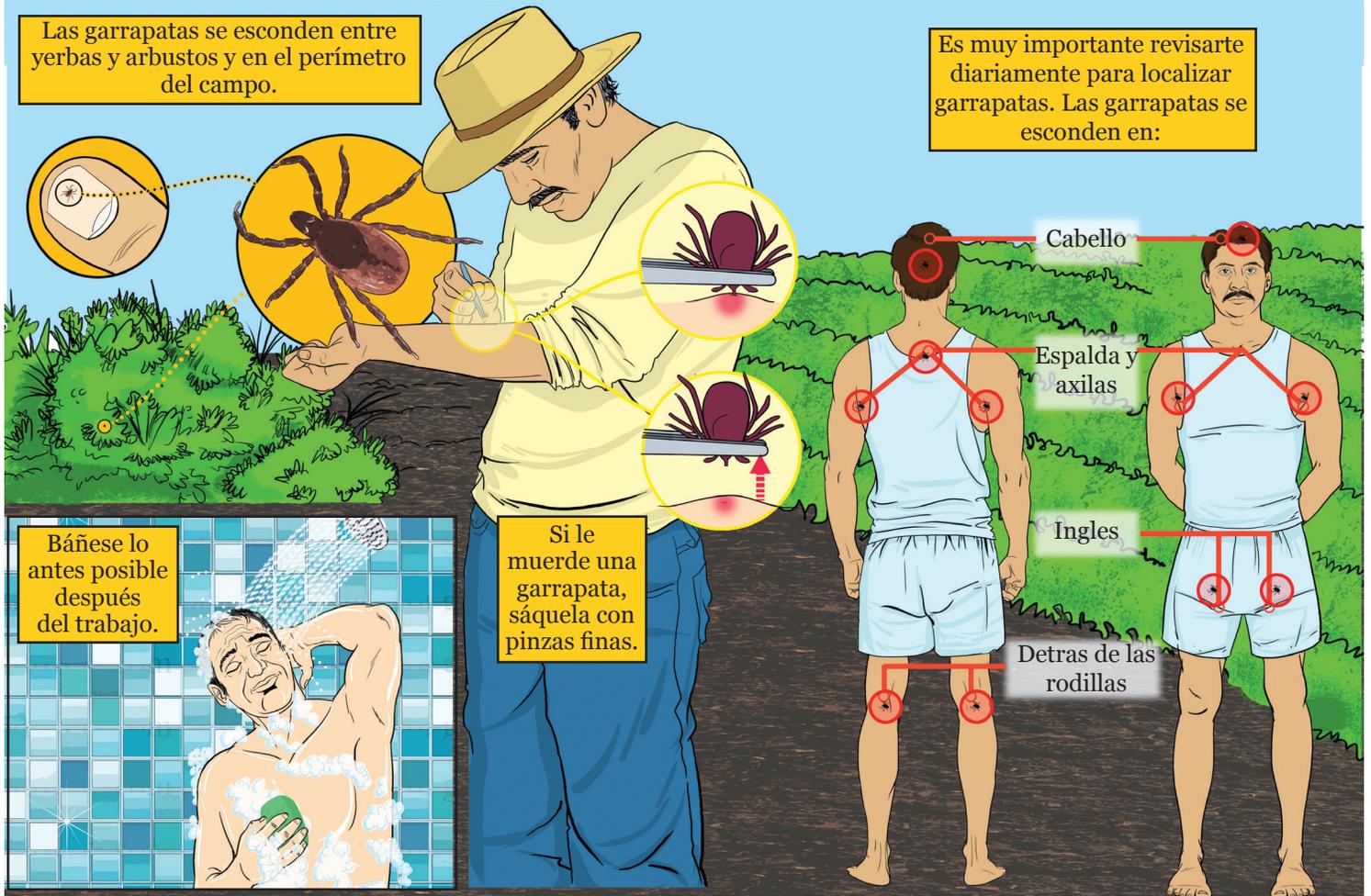
Limpie las herramientas después de un accidente.



Prevención de Plagas Dañinas en la Granja

Las garrapatas se esconden entre yerbas y arbustos y en el perímetro del campo.

Es muy importante revisarte diariamente para localizar garrapatas. Las garrapatas se esconden en:



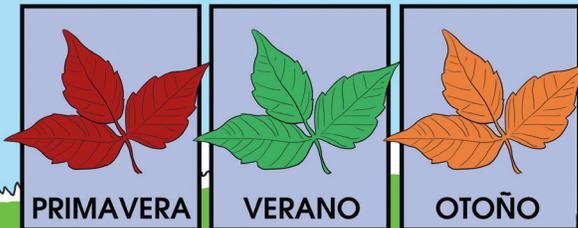
Báñese lo antes posible después del trabajo.

Si le muerde una garrapata, sáquela con pinzas finas.



Esta es **LA HIEDRA VENENOSA**, se la puede encontrar en el campo. Si la toca le puede ocasionar una erupción en la piel y dar mucha comezón.

Si llega a estar en contacto con su piel, lávese con agua y jabón de inmediato.



Trate la erupción y la comezón con crema de hidrocortisona que puede conseguir en el supermercado o farmacia.

Trabajando con Seguridad Cerca de los Pesticidas Agrícolas

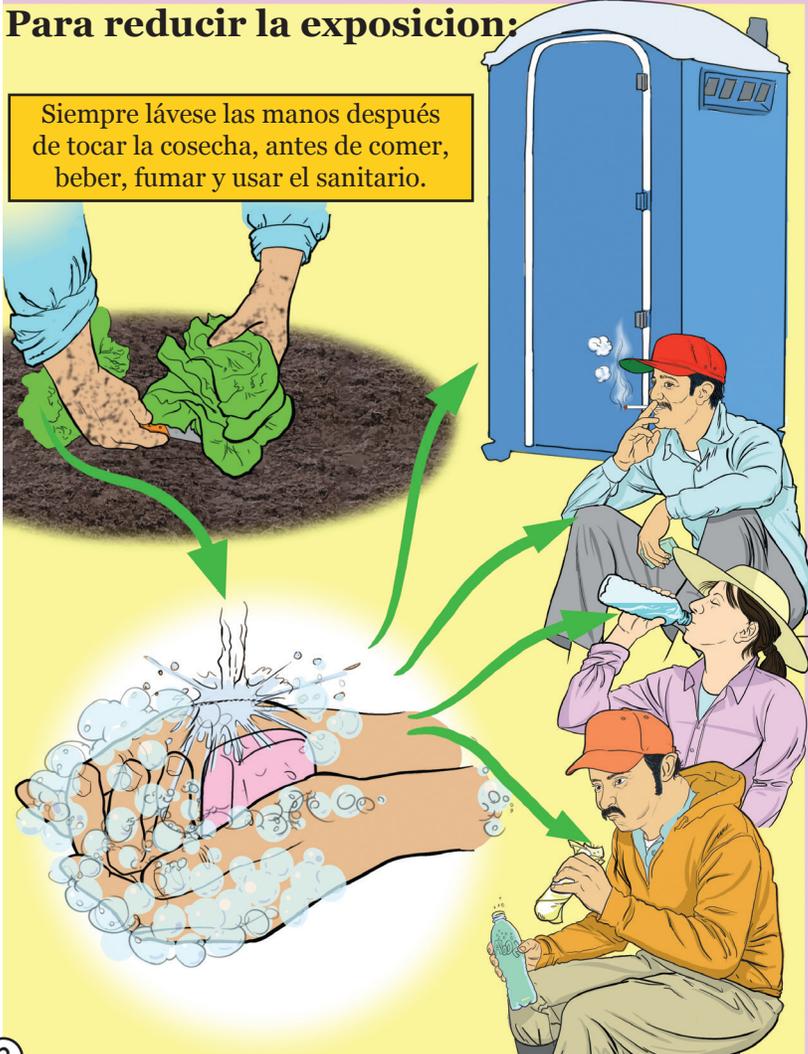
Los pesticidas pueden ser muy peligrosos para ti y tu familia, si no sigues las reglas del campo.

Esté siempre alerta y sea consciente de dónde y cuándo se aplican los pesticidas.

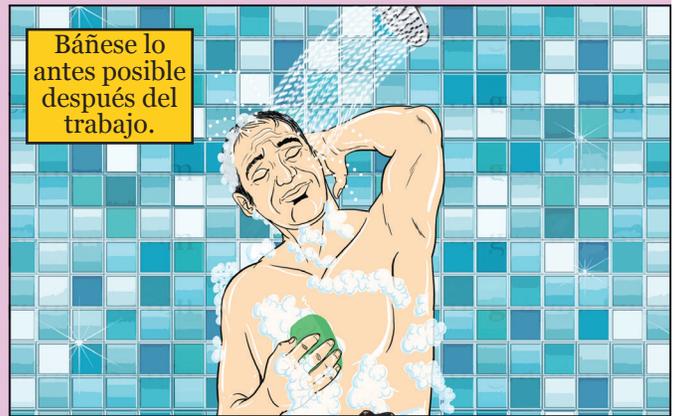


Para reducir la exposición:

Siempre lávese las manos después de tocar la cosecha, antes de comer, beber, fumar y usar el sanitario.



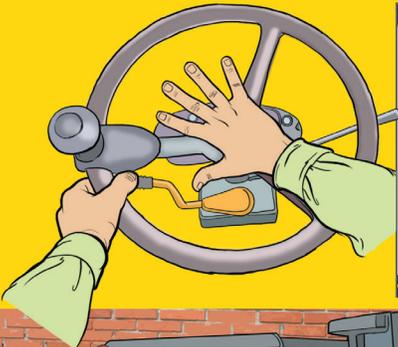
Báñese lo antes posible después del trabajo.



Siempre lave y mantenga la ropa de trabajo aparte de su ropa normal y la de su familia.



Seguridad en la Empacadora y Peligros Mecánicos



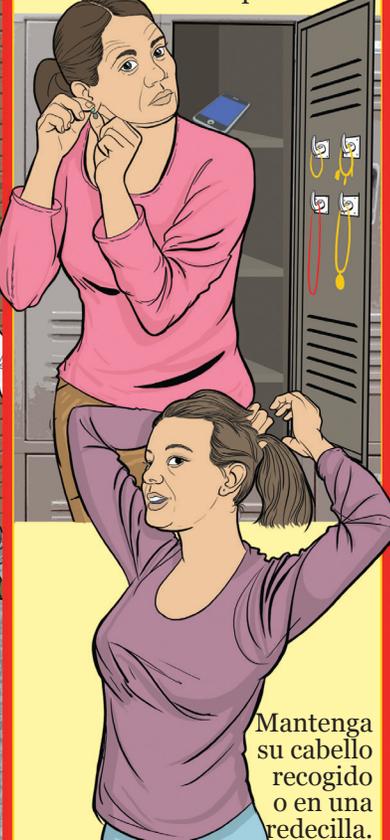
SOUND THE HORN AT INTERSECTIONS AND BLIND CORNERS



An icon showing a forklift with sound waves emanating from its front, indicating the horn's function.

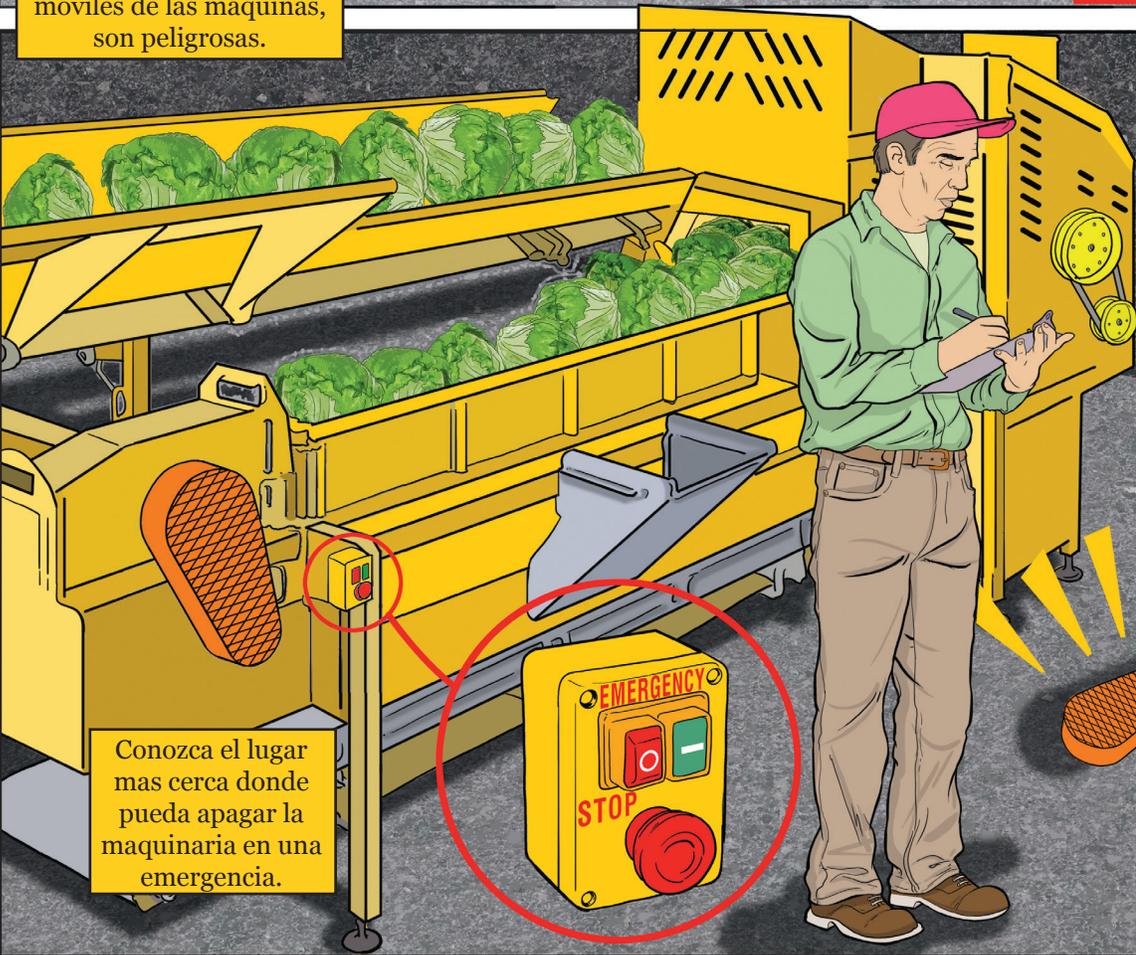
Tenga cuidado en las esquinas, escuche y cuídese de los montacargas para que mantenga una distancia segura.

No use ropa floja o joyas que se puedan enganchar en la maquinaria.



Mantenga su cabello recogido o en una redecilla.

Siempre manténgase alerta de lo que le rodea. Especialmente a las partes móviles de las máquinas, son peligrosas.



No deje sin atender o reportar maquinaria atorada con fallas o piezas rotas.

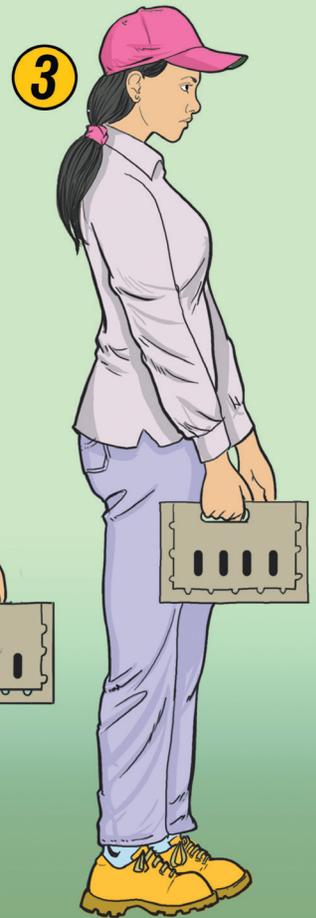
Conozca el lugar mas cerca donde pueda apagar la maquinaria en una emergencia.

Levantando y Cargando Peso con Seguridad

Una espalda lastimada puede mantenerlo fuera del trabajo por semanas o hasta meses. Cuídese. Estírese antes de iniciar su turno.



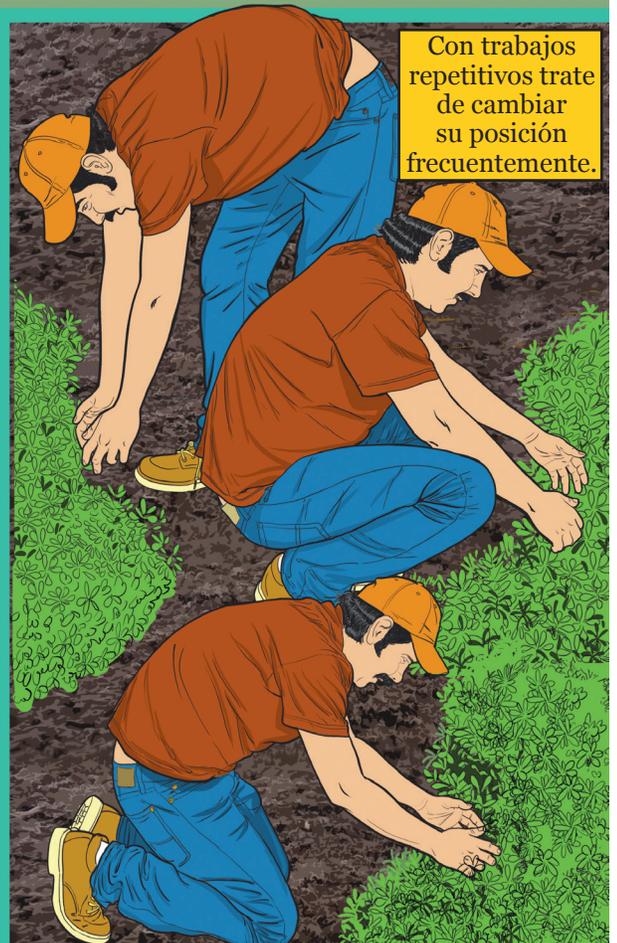
Recuerde siempre levantar con sus piernas y no con su espalda.



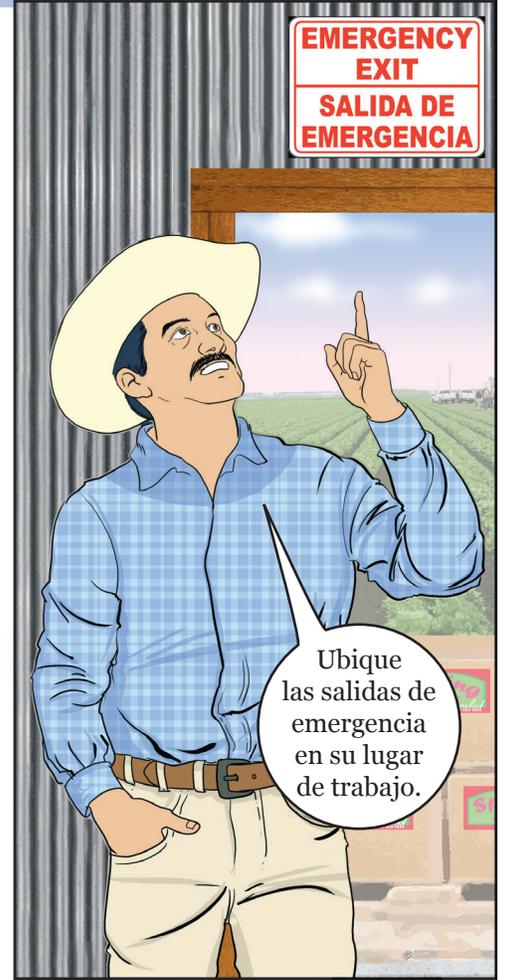
Cuando sea necesario use carritos o un pallet jack para mover cargas pesadas.



Con trabajos repetitivos trate de cambiar su posición frecuentemente.



Seguridad Contra Incendios



Para usar un extinguidor, haga lo siguiente:



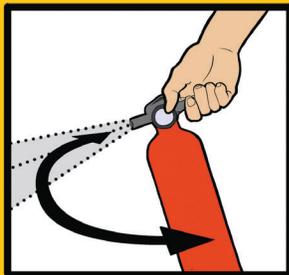
Estire el pin/quite el seguro



Apunte a la base del fuego



Apriete el gatillo/mango



Muévalo de lado a lado



Limpieza de la Vivienda del Trabajador

