

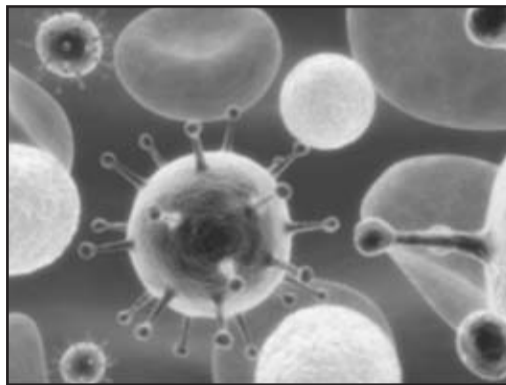


Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

A Call for Health Publication
Volume 15, Issue 5, 2009
Volumen 15, Publicación 5, 2009

NEWS



The Basics on H1N1 Flu

Lo Básico sobre La Gripe H1N1

¿Qué es la gripe H1N1 o la gripe porcina?

Es un nuevo tipo de virus de la gripe que produce señales y síntomas parecidos a los de la gripe común. La gripe H1N1 todavía no tiene una vacuna, por eso es muy importante que aprenda todo lo que pueda para protegerse usted y a su familia de esto.

¿A cualquiera le puede dar?

Si, a cualquiera le puede dar, pero este virus está afectando más a los niños, a los jóvenes, a las mujeres embarazadas y a las personas que tienen otros problemas de salud como el asma, la diabetes y el VIH.

¿Cómo se pasa la gripe H1N1 de una persona a otra?

Esta gripe se puede pasar;

- cuando una persona con la gripe H1N1 estornuda cerca de usted o,
- cuando usted toca algo que tiene el virus y luego usted se toca la boca o la nariz con sus manos.



¿Por cuánto tiempo puede una persona que tenga la gripe H1N1 pasar el virus a otras personas?

Las personas pueden ser contagiosas desde un día antes de que se enfermaran hasta 5 o 7 días después de que se enfermaron. Así que es realmente importante que no se acerquen a los demás durante este período de tiempo.

¿Me puede dar la gripe H1N1 de comer o preparar puerco?

No. A usted no le puede dar la gripe H1N1 de comer o preparar puerco.

¿Hay alguna vacuna para prevenirla?

No. En este momento NO hay una vacuna para prevenir la gripe H1N1. El Gobierno está trabajando para tener la vacuna lista para este otoño. Pero hable con su doctor, porque en caso de que tenga la gripe H1N1, él o ella le puede recetar medicina para hacer que su enfermedad sea menos fuerte y para hacer que usted se sienta mejor más rápido. Esta medicina también puede ayudarle a evitar que usted tenga serias complicaciones con la gripe.

Ahora que usted tiene la información básica sobre la gripe H1N1, le pedimos que se mantenga leyendo para que pueda aprender mucho más.



What is H1N1 Flu or Swine Flu?

It is a new type of flu virus that produces signs and symptoms like the regular flu. The H1N1 Flu does not have a vaccine yet, that is why it is important that you learn everything you can about it to protect yourself and your family from it.

Can anybody get it?

Yes, anybody can get it, but this virus is affecting more children, youth, pregnant women and people with other health problems like asthma, diabetes, and HIV.

How is H1N1 flu passed from one person to another?

This flu can be passed;

- when a person with H1N1 flu sneezes near you or,
- when you touch something that has the virus on it and then you touch your mouth or nose with your hand.

How long can a person with H1N1 flu pass the virus to others?

People may be contagious from 1 day before getting sick to 5 to 7 days after they get sick. So, it is really important to stay away from others during this period of time.

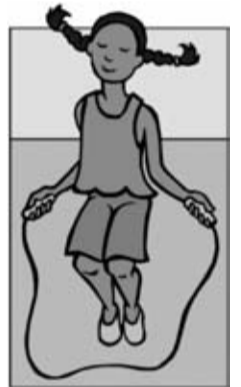
Can I get the H1N1 virus from eating or preparing pork?

No. You cannot get H1N1 flu from eating or preparing pork.

Is there a vaccine to prevent it?

No. Right now there is NO vaccine to prevent H1N1 flu. The Government is working at having a vaccine ready for this fall. But talk to your doctor, because in case you have the H1N1 flu, he can prescribe the medicine to make it less strong and make you feel better faster. This medicine may also help prevent you from having serious flu complications.

Now that you have this basic information about H1N1 flu, we ask you to keep reading, so you can learn much more.



Paco Talks with His Farmworker Crew About H1N1 Flu Symptoms

Paco Habla con su Cuadrilla de Trabajadores del Campo sobre los Síntomas de la Gripe H1N1



Paco es el dueño de una granja pequeña en el estado de New York. A él le importa mucho sus empleados y está preocupado por lo que ha estado escuchando en las noticias y de otros granjeros sobre la gripe H1N1. Hasta ahora en su pueblo han diagnosticado a 10 personas con la gripe H1N1. Con esta situación, él se da cuenta de que es realmente importante que sus trabajadores del campo aprendan sobre los síntomas de la gripe H1N1 y sobre qué hacer en caso de que se enfermen. Así que fue al centro de salud para los migrantes más cercano para obtener información de la gripe H1N1. Hoy, Paco va a compartir con los trabajadores la información que aprendió.



Paco: ¡Buenos días a todos! La razón por la que estamos todos aquí hoy es porque quiero hablarles de la gripe H1N1.

Juan: Hijole patrón, yo ya escuché que un trabajador de la granja Smith tiene esa gripe.

Paco: Entonces con más razón, quiero que todos pongan mucha atención. La gripe H1N1 es un nuevo tipo de gripe que ya está afectando a muchas personas alrededor del mundo. Las personas que han estudiado este virus piensan que podemos ver más casos de la gripe H1N1 durante el otoño y el invierno. Así que es muy importante que sepamos qué hacer si a uno de nosotros le da la gripe. Algunas de las cosas que ustedes necesitan mantener en mente son:

> **Si se sienten enfermos, tomen tiempo libre y cuiden de su salud:** Yo sé que algunos de ustedes no les gusta tomar tiempo libre cuando están enfermos porque no quieren faltar al trabajo. Pero recuerden que su salud y la salud de todos aquí está primero. Yo les animo a que me digan cuándo se sienten enfermos, y a que tomen el tiempo que necesiten para que se mejoren.

Juan: Pero, ¿qué nos va a pasar si faltamos al trabajo?

Paco: Yo creo que, como empleadores, necesitamos hacer lo mejor para asegurar el trabajo de las personas que se enfermen. Así que si ustedes toman tiempo libre del trabajo porque no se sienten bien, tan pronto como se mejoren de la gripe, tendrán su trabajo esperándolos. por ustedes. Pero Juan, déjame continuar. Hay otras cosas de las que necesitan estar conscientes:

> **Pongan atención a sus síntomas:** Los síntomas de la gripe H1N1 son similares a los de la gripe común. Ustedes pueden tener:

- calentura
- dolor de garganta
- dolor en el cuerpo
- náuseas
- la nariz mucosa
- vómito o diarrea



Si tienen estos síntomas, llamen a su doctor. El doctor les puede decir si necesitan verlos y si necesitan tratamiento.

Si el doctor no necesita verlos, estos son unos consejos que ustedes pueden seguir mientras se mejoran:

- Quédense en la casa hasta por lo menos 24 horas después de que se les haya ido la calentura completamente y que no estén tomando medicina para controlarla.
- Traten de mantenerse alejados de los otros, o usen un pañuelo mientras estén cerca de la gente en la casa. De esta manera no le pasarán la gripe a ellos.
- Cubran su nariz y boca cada vez que tosan y estornuden.
- Lávense las manos seguido en el día.
- Descansen mucho.
- Tomen agua, caldo, y/o bebidas deportivas para evitar que se deshidraten.



> **Si tienen cualquiera de las siguientes señales de alarma, vayan a la sala de emergencias rápidamente:**

- Si se sienten cortos de aire o se les hace difícil respirar
- Si sienten dolor o presión en el pecho o estómago
- Si de repente se sienten mareados o confundidos
- Si están vomitando mucho
- Si los síntomas de la gripe mejoran pero regresan con calentura y una tos fuerte

Pedro: Patrón, ¿qué pasa si estoy bien, pero alguien en la casa tiene la gripe H1N1? ¿Puedo venir a trabajar?

Paco: Sí, si puedes venir a trabajar, pero necesitas estar pendiente de si te dan los síntomas. Si te dan los síntomas, necesitas decírmelo, quedarte en la casa y pedirle al doctor su consejo. También necesitas lavarte las manos con jabón y agua varias veces al día, especialmente después de que tosas o estornudes para evitar que a ti y a otros les de la gripe. Yo ayudaré lo más que pueda. Todos estamos en esto juntos.



Bueno muchachos, eso era todo lo que les quería decir. Ahora, vamos a regresar a trabajar y asegúrense de compartir esta información con todos en la casa y en su comunidad.

Paco is the owner of a small farm in the state of New York. He cares a lot about his employees and he is concerned about what he has been hearing in the news and from other farmers about the H1N1 flu. So far in his town, 10 people have been diagnosed with the H1N1 flu. With this situation, he realizes that it is really important that his farmworkers learn about H1N1 flu symptoms and what to do in case they get sick. So, he went to the closest migrant health center to get some information on H1N1 flu. Today, Paco is going to share with the workers the information he learned.

Paco: Good morning everyone! The reason we are all here today is because I want to talk with you about the H1N1 flu.

Juan: Hijole patron, I already heard that one farmworker in Smith's farm has that flu.

Paco: Then with more reason, I want everybody to pay close attention. The H1N1 flu is a new type of flu that is already affecting many people around the world. People who have studied this virus think we may see more cases of H1N1 flu during the fall and winter. So, it is very important that we know what to do if one of us gets the flu. Some things you need to keep in mind are:



> **If you feel sick, take time off and take care of your health:** I know that some of you do not like to take time off when you are sick because you do not want to miss work. But remember that your health and the health of everybody here comes first. I encourage all of you to let me know when you are sick, and take the time you need to get better.

Juan: But, what is going to happen to us if we miss work?

Paco: I believe, that as employers, we need to do our best to secure the job of the people who get sick. So, if you take time off from work because you are not feeling well, as soon as you get better from the flu, you will have your job waiting for you. But, Juan let me continue. There are other things you need to be aware of:

> **Pay attention to your symptoms:** The H1N1 flu symptoms are similar to the common flu. You may have:

- fever
- sore throat
- body aches
- nausea
- runny nose
- vomiting or diarrhea

If you have these symptoms, call your doctor. The doctor can tell you if you need to see him/her and if you need treatment.

If your doctor does not need to see you, these are some tips you can follow while you get better:

- Stay at home for at least 24 hours after your fever is completely gone and you are no longer taking medicine to control it.
 - Try to stay away from others, or use a handkerchief while around people at home. This way you won't pass the flu to them.
 - Cover your nose and mouth every time you cough or sneeze.
 - Wash your hands throughout the day.
 - Get plenty of rest.
 - Drink water, broth, and/or sports drinks to keep you from getting dehydrated.
- > **If you have any of the following warning signs, get to the emergency room right away:**
- If you feel short of breath or you find it hard to breathe
 - If you feel pain or pressure in the chest or stomach
 - If suddenly you feel dizzy or confused
 - If you are vomiting a lot
 - If the flu symptoms get better but then return with fever and a stronger cough

Pedro: Patron, what if I am fine, but someone at home has the H1N1 flu? Can I come to work?

Paco: Yes, you can come to work, but you need to watch out if you have the symptoms. If you have them, you need to let me know, stay at home and ask for your doctor's advice. You also need to wash your hands with soap and water often, especially after you cough or sneeze to prevent you and others from getting the flu. I will help as much as I can. We are all in this together.

Well guys, that was all I wanted to tell you. Now, let's go back to work and make sure you share this information with everybody else at home and in your community.



Useful Tips to Fight the H1N1 Flu Everyday

Consejos Útiles para Pelear contra la Gripe H1N1 Todos los Días

Cubre tu boca y la nariz con una servilleta o kleenex cada vez que toses o estornudes.

Nota: Si no tienes kleenex, usa tu brazo para cubrir tu boca, no la mano.



Cover your mouth or nose with a tissue every time you cough or sneeze.

Note: If you do not have Kleenex, use your arm to cover your mouth, not your hand.

Tira el kleenex en la basura después de usarlo.



Throw the Kleenex in the trash can after you use it.

Lava tus manos seguido con agua y jabón o, con un desinfectante para las manos que tenga alcohol, especialmente, después de toser o estornudar.



Wash your hands throughout the day with soap and water or with a hand sanitizer that has alcohol in it, especially after coughing or sneezing.

Trata de no tocarte los ojos, la nariz y la boca.

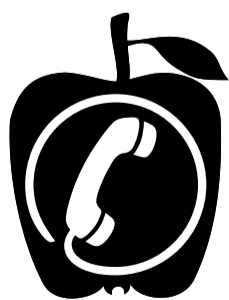


Try not to touch your eyes, nose or mouth.

No te acerques a las personas enfermas o que no se sienten bien.



Stay away from people who are sick or not feeling well.



Call for Health Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

9:00 a.m. - 5:00 p.m. hora central/ central time



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes

Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848

Get Ready for the Next Flu Season

Prepárate para la Próxima Temporada de la Gripe

El virus H1N1 continua afectando a las personas en los Estados Unidos y en al menos otros 100 países. En este momento, no hay manera de saber qué tan fuerte el virus de H1N1 se puede volver durante la temporada del otoño y el invierno y cómo puede afectar a la gente. Es nuestra responsabilidad hacer lo mejor para cuidar de nosotros y de nuestras familias en caso de que la gripe H1N1 se vuelva más fuerte y afecte a más personas de las que nos pudiéramos imaginar.

Si no ha pensado en hacer un plan de emergencia familiar para que esté preparado para la próxima temporada de la gripe, déjenos ayudarlo a hacer uno. Aquí les damos unos consejos que pueden ayudar:

The H1N1 virus continues to affect people in the United States and in at least 100 other countries. At this time, there is no way to know how strong the H1N1 virus will become during the fall and winter season and how it may affect people. It is our responsibility to do our best to take care of ourselves and our families in case the H1N1 flu becomes stronger and affects more people than we thought it would.

If you have not thought about making a family emergency plan to be ready for the next flu season, let us help you make one. Here are some tips that may help:

Keep enough food and water to last you two weeks like: Mantenga suficiente comida y agua que le dure dos semanas como:



Water/
Agua



Canned meat/
Carne enlatada



Beans/
Frijoles



Cereal/
Cereales



Nuts/
Nueces



Baby food/
Comida para bebés



Sport drinks/
Bebidas deportivas

Have enough prescription medicine and over the counter medications at home like: Tenga suficiente medicina recetada por el doctor y medicinas que compra sin receta en la casa como:



Prescription medication/
Medicina recetada por el doctor



Vitamins/
Vitaminas



Medicine for pain, cough, cold, vomit and diarrhea/
Medicina para el dolor, para la tos, la gripe, el vómito y diarrea

Have other useful things handy like: Tenga otras cosas a la mano como:



Soap or hand sanitizer/
Desinfectante para las manos



Thermometer
Termómetro



Flashlight
Linterna



Portable radio
Radio portátil



Can opener
Abrelatas



Toilet paper and kleenex
Papel de baño y kleenex

Trate de saber qué es lo que está pasando en su comunidad. Es posible que las autoridades cierren las escuelas, los lugares donde usted trabaja, restaurantes, etc. Saber lo que está pasando en su comunidad es siempre una buena manera de estar preparado en caso de que haya una emergencia de salud.

Para estar informado:

- Escuche la radio, mire los reportes de las noticias en la TV, y lea el periódico.
- Hable con alguien en el centro de salud para los migrantes de su localidad o con un Promotor de Salud. Ellos podrían darle información muy importante sobre emergencias y cómo hacer un plan para éstas.
- El Centers for Disease Control and Prevention (CDC) es otra fuente buena de información. Si tiene preguntas sobre la gripe H1N1 llámelos al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636). Ellos tienen personas que pueden hablar inglés y español, las 24 horas del día, durante los 7 días de la semana. En caso de que tenga acceso a internet, también puede hacer sus preguntas al cdcinfo@cdc.gov.

Try to find out what is going on in your community. It is possible that the authorities will close the schools, places where you work, restaurants, etc. Knowing what is happening in your community is always a good way to be prepared in case of a health emergency.

Stay informed:

- Listen to the radio, watch news reports on TV, and read the newspaper.
- Talk to someone at your local migrant health center or with a health promoter. They may be able to give you very important information about emergencies and how to plan for them.
- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is another good source of information. If you have questions about the H1N1 flu, call them at 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636). They have people who can speak English and Spanish, 24 hours a day, 7 days a week. If you have access to internet, you can also email your questions to: cdcinfo@cdc.gov.

Some of the content for this issue, was adopted from the information obtained at <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
Parte del contenido de esta edición, fue adaptada de la información obtenida en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/NIOSH, HRSA, NCFH or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Harry Foster President, NCFH Board of Directors
E. Roberta Ryder Chief Executive Officer
Hilda Ochoa Bogue Clinical Consultant
Monica Fossi Editor
Monica Saavedra Embesi Assistant Editor

This publication was made possible through grant number U31CS00230 from the Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; and Southwest Agricultural Center.

The Call for Health Farmworker News has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter.
Please feel free to make additional copies!