

# VOICE OF THE FIELDS

## California

July 2022

FREE

Volume 32, Number 7

## COVID Update

**T**WO YEARS INTO THE PANDEMIC, COVID-19 is still actively infecting people in California. Our state's positivity rate has risen recently and is currently at above 15%. COVID still poses health risks, especially to those who are unvaccinated and those who have pre-existing health conditions. To help keep yourself safe from severe COVID symptoms, you should:

### GET VACCINATED AND BOOSTED.

- Booster shots are now available for people 5 years and older.
- If you received a Moderna or Pfizer vaccine, you can get a booster shot after five months
- If you received the Johnson & Johnson vaccine, you should get a booster shot after two months
- You can receive a different brand booster shot than the original vaccine you received (for example, if you got the Moderna vaccine originally, you can receive a Pfizer booster shot)
- The CDC recommends a second booster shot for people over 50, as well as those over 12 who are immunocompromised
- You can go to [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) (English) or [myturn.ca.gov/es\\_US.html](https://myturn.ca.gov/es_US.html) (Spanish) to book a vaccine or booster shot appointment.

### WEAR A MASK.

- The CDC still recommends wearing a mask in indoor settings to help prevent the spread of COVID-19.

## Heat Illness Prevention

**A**s the summer weather heats up, it is important for agricultural workers to know the signs of heat illness and how to protect themselves from it. It is equally important to know the rights given to workers by the state of California, including the right to water, shade and rest breaks during especially hot working hours.

Heat illness occurs when too much time is spent in a hot environment, causing the body temperature to rise to unsafe levels. Due to the nature of their work, agricultural workers are more susceptible to heat illness than the average person.

Typical symptoms of heat illness include heat cramps, fainting, heat stroke and exhaustion. Signs that your body temperature is rising to an unsafe level include fatigue, heavy sweating, headaches, dizziness and nausea. If your symptoms surpass these and become feelings of confusion or physical convulsions, **call 911 right away** and move inside or to a shady area. These are signs of life-threatening heat illness.

Due to the higher risk agricultural workers face of contracting heat illness, California law requires agricultural employers to provide cool, fresh

**drinking water throughout the day, access to shade** or an equally cool spot for at least five minutes at a time and **rest breaks**.

To help prevent heat illness, there are some steps you can personally take as well:

- Avoid drinking coffee and alcohol before and during work, as these can dehydrate your body
- Choose water over soft drinks
- Do not wait until you are thirsty to drink water; drink about eight ounces (equal to three cones) every 15 minutes during your entire shift
- Wear loose, light-colored and light-weight clothing
- Cover your head with a wide-brimmed hat, cap or bandana

If your employer violates California law by failing to provide water, rest and shade on hot working days, you can go to [www.99calor.org/Report-Hazards.html](https://www.99calor.org/Report-Hazards.html) (English) or [www.99calor.org/espanol/Report-Hazards.html](https://www.99calor.org/espanol/Report-Hazards.html) (Spanish) to make a report to the California Division of Occupational Safety and Health (Cal OSHA).

## Monkeypox

**M**onkeypox, a viral disease that attacks the immune system similarly to smallpox, has recently spread across the world. **It is not as deadly as COVID-19 and not as easily contracted (only about 5% of monkeypox cases have been fatal).** Though the virus has been around for over 60 years (it was first discovered in 1958), it has recently become more widespread globally. To date, there have been 111 probable and/or confirmed cases of monkeypox in California, according to the California Department of Public Health.

### How Does Monkeypox Spread?

Monkeypox is spread through direct contact with cuts, scabs and bodily fluids. It is also spread through kissing and sexual activity. Because of this, it has been mistaken for a Sexually Transmitted Infection (STI).

### What Are Monkeypox Symptoms?

The symptoms of monkeypox include having a fever, low energy and general body aches. It also includes rashes and/or sores in the genital area. Most people who have been infected with monkeypox recover fully without receiving treatment, but it can cause more severe illness in children and medically-vulnerable groups.

The likelihood of contracting monkeypox is currently low to the general population. A monkeypox vaccine does exist, but is limited in supply in the United States. If you think you may have monkeypox, you may want to visit a doctor or local emergency care office to seek treatment and/or a vaccination.

For more information on the monkeypox vaccine, you can go to [www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/considerations-for-monkeypox-vaccination.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/considerations-for-monkeypox-vaccination.html) (English).





# Mental Health and Emotional Well-Being

**A**S A HUMAN BEING, chances are that you've felt sadness, loneliness, and even anxiety or depressive thoughts at some point in your life. According to the National Alliance on Mental Illness (NAMI), millions of people in the United States are affected by mental health issues each year. Still, many people refuse to seek help out of feelings of weakness. Consider what happens if we break our arm. We don't refuse to acknowledge that it hurts or hope our bones will heal on their own. We start by admitting that it's broken and then seek help to get it fixed.

Mental health and emotional well-being deserve the same respect that a broken arm does. It's okay to admit that we're suffering and ask for help.

Earlier this year, the UC Davis Western Center for Agricultural Health and Safety found that California farmworkers living in Imperial County - on the border of Mexico and Arizona - identified five main stressors that affected their daily lives:

- 1 Lack of sleep
- 2 Distance from family members
- 3 Harsh weather conditions
- 4 Lack of medical care
- 5 Long work hours

Each of these stressors, on their own, have the ability to affect our mental and emotional well-being, but they have been compounded by the stress of the ongoing COVID-19 pandemic. In other words, farmworking lifestyles are already hard, and the global health crisis has only made things worse. Approximately 40 percent (nearly four in ten farmworkers) admitted to having high stress levels that pose mental health risks. Take for example working through an injury. When we don't give our bodies what it needs to heal, torn muscles and stressed joints only get worse over time. Mental and emotional health works the same way.

## Important Steps

**First, recognize that it's okay to struggle** from time to time. You wouldn't be human if you didn't encounter challenges and hardships.

**Second, understand the symptoms** commonly associated with anxiety, depression, and mental illness. (According to NAMI) Keep in mind that you don't need to have all or even most of these symptoms to be experiencing a mental health issue.

- Excessive worrying or fear
- Feeling excessively sad or low
- Confused thinking or problems concentrating and learning
- Extreme mood changes, including uncontrollable "highs" or feelings of euphoria
- Prolonged or strong feelings of irritability or anger
- Avoiding friends and social activities

- Difficulties understanding or relating to other people
- Changes in sleeping habits or feeling tired and low energy
- Changes in eating habits such as increased hunger or lack of appetite
- Changes in sex drive
- Difficulty perceiving reality (delusions or hallucinations, in which a person experiences and senses things that don't exist in objective reality)
- Inability to perceive changes in one's own feelings, behavior or personality ("lack of insight" or anosognosia)
- Overuse of substances like alcohol or drugs
- Multiple physical ailments without obvious causes (such as headaches, stomach aches, vague and ongoing "aches and pains")
- Thinking about suicide
- Inability to carry out daily activities or handle daily problems and stress
- An intense fear of weight gain or concern with appearance

And **third, take steps to seek help.** There are plenty of free, language-specific, and 100% confidential services available to you and your loved ones.

## Helplines & Resources

### National Alliance on Mental Illness (NAMI) 1-800-950-6264

- Services available from 7:00 a.m. - 7:00 p.m. PST, Monday-Friday
- Does not provide counseling. Connects people with important information and resources to seek help in their area.
- Crisis Text Line:
  - English: Text NAMI to 741-741 to receive 24/7 crisis support by trained crisis counselors.
  - Spanish-language and Latino-trained counselors: Text AYUDA to 741-741 or AYUDAME on WhatsApp.
- Website:
  - English: [www.nami.org/help](http://www.nami.org/help)
  - Spanish: [www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/](http://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/)

### Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina

#### Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) 1-800-662-4357

- Services available 24/7, 365 days a year in English and Spanish.
- Does not provide counseling. Connects people with important information and resources to seek help in their area.
- Website: [www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline) (To view website services in Spanish, scroll to the bottom of the page and select "Español")

#### National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255

- Services available 24/7, 365 days a year in English and Spanish.
- Website:
  - English: [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
  - Spanish: [espanol.thehotline.org](http://espanol.thehotline.org)
- Provides immediate, crisis counseling and mental health referrals for those experiencing suicidal thoughts, or for those worrying about a loved one committing suicide.

#### National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233

- Services available 24/7, 365 days a year in English and Spanish.
- Provides tools and support for those experiencing domestic violence.

#### Therapy for Latinx

- Website: [www.therapyforlatinx.com](http://www.therapyforlatinx.com) (To view the website in Spanish, click the "Select Language" drop-down menu at the top, right-hand side of the home page and select "Spanish")
- Connects members of the Latino community with Latino therapists that offer services in Spanish and understand the unique cultural and linguistic needs of the community.

## VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly

[www.LaCooperativa.org](http://www.LaCooperativa.org)

Published monthly by:

La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814

Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner. Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.



# LA VOZ DEL CAMPO

## California

Julio 2022

GRATIS

Volumen 32, Número 7

## Actualización sobre COVID-19

**L**UEGO DE DOS AÑOS DE PANDEMIA, la enfermedad de COVID-19 continúa activa y sigue contagiando a las personas en California. La tasa de positividad de nuestro estado ha aumentado recientemente y en este momento se sitúa por encima del 15%.

La enfermedad de COVID aún presenta riesgos para la salud, especialmente para aquellas personas que no están vacunadas y aquellas que tienen enfermedades preexistentes. Para ayudarlo a mantenerse a salvo de los síntomas graves de COVID, debe hacer lo siguiente:

### RECIBIR LA VACUNA Y EL REFUERZO DE LA VACUNA.

- Las vacunas de refuerzo ahora están disponibles para las personas mayores de 5 años.
- Si recibió la vacuna de Moderna o Pfizer, puede recibir la vacuna de refuerzo después de los cinco meses.
- Si recibió la vacuna de Johnson & Johnson, debe recibir una vacuna de refuerzo después de los dos meses.
- Puede recibir una vacuna de refuerzo de una marca distinta de la vacuna original que recibió (por ejemplo, si primero recibió la vacuna de Moderna, puede recibir una vacuna de refuerzo de Pfizer).
- Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan una segunda vacuna de refuerzo para las personas mayores de 50 años, y también para las personas mayores de 12 años inmunocomprometidas.
- Puede ingresar a [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) (inglés) o a [myturn.ca.gov/es\\_US.html](https://myturn.ca.gov/es_US.html) (español) para programar una cita para la vacuna o para la vacuna de refuerzo.

### USAR MASCARILLA.

- Los CDC mantienen la recomendación del uso de mascarilla en ambientes cerrados para ayudar a prevenir el contagio de la enfermedad de COVID-19.

## Prevención de enfermedades a causa del calor

**C**omo en el clima de verano las temperaturas son muy altas, es importante para los trabajadores agrícolas conocer los signos de la enfermedad causada por el calor y saber cómo protegerse de ella. Es igualmente importante conocer los derechos que el Estado de California otorga a los trabajadores, lo que incluye el derecho a recesos para descansar, agua y sombra durante los horarios de trabajo en los que hace mucho calor.

La enfermedad causada por el calor se produce cuando una persona pasa mucho tiempo en un ambiente caluroso, lo que hace que la temperatura del cuerpo aumente hasta niveles inseguros. Debido a la naturaleza de su trabajo, los trabajadores agrícolas son más propensos a sufrir la enfermedad causada por el calor que una persona promedio.

Los síntomas típicos de la enfermedad por calor son calambres, desmayo, insolación y agotamiento. Los signos de que la temperatura del cuerpo está aumentando hasta un nivel inseguro son fatiga, sudoración excesiva, dolor de cabeza, mareos y náuseas. Si sus síntomas son aún peores y comienza a tener confusión o convulsiones físicas, **llame de inmediato al 911** y vaya a un lugar bajo techo o que tenga sombra. Estos son signos de una enfermedad causada por el calor que es potencialmente mortal.

Debido al mayor riesgo que enfrentan los trabajadores agrícolas para contraer la enfermedad causada

por el calor, las leyes de California requieren que los empleadores agrícolas provean **agua potable fresca y nueva durante todo el día, acceso a zonas de sombra** o a un lugar igualmente fresco durante al menos cinco minutos por vez y a **recesos para descansar**.

Para ayudar a prevenir la enfermedad causada por el calor, a continuación se indican algunos pasos que se deben seguir:

- Evite tomar café y alcohol antes y durante el trabajo, ya que estas bebidas pueden deshidratar el cuerpo.
- Elija agua en lugar de refrescos.
- No espere hasta tener sed para tomar agua; tome aproximadamente ocho onzas (el equivalente a tres conos) de agua cada 15 minutos durante todo el turno.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Cúbrase la cabeza con un sombrero de ala ancha, un gorro o un pañuelo (bandana).

Si su empleador quebranta las leyes de California al no brindar agua, descanso y zonas de sombra durante los días de calor, puede ingresar a [www.99calor.org/Report-Hazards.html](https://www.99calor.org/Report-Hazards.html) (inglés) o a [www.99calor.org/espanol/Report-Hazards.html](https://www.99calor.org/espanol/Report-Hazards.html) (español) para realizar una denuncia ante la División de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal-OSHA).

## Viruela del mono

**L**a viruela del mono o viruela símica, una enfermedad virósica que ataca el sistema inmunario como la viruela común, se ha propagado recientemente por todo el mundo. **No es tan mortal como la enfermedad de COVID-19 y no se contrae fácilmente (solo cerca del 5% de los casos de viruela del mono han resultado mortales)**. Aunque el virus ha existido por más de 60 años (se descubrió por primera vez en 1958), recién hace poco tiempo ha tenido mayor propagación por todo el mundo. Hasta la fecha, se han presentado 111 casos probables y/o confirmados de viruela del mono en California, según el Departamento de Salud Pública de California.

### ¿Cómo se propaga la viruela del mono?

La viruela del mono se propaga a través del contacto directo con cortes, costras y fluidos corporales. También se transmite a través del beso y la actividad sexual. Debido a esto, suele confundirse con una infección de transmisión sexual (ETS).

### ¿Cuáles son los síntomas de la viruela del mono?

Los síntomas de la viruela del mono son fiebre, falta de energía y dolores corporales generales. También pueden presentarse erupciones y llagas en la zona genital. La mayoría de las personas que se han infectado con la viruela del mono se recuperan por completo sin recibir ningún tratamiento, pero puede terminar siendo una enfermedad muy grave en los niños y los grupos vulnerables desde el punto de vista médico.

En la actualidad, la probabilidad de contraer la viruela del mono es baja para la población general. Existe una vacuna para la viruela del mono, pero en Estados Unidos los suministros de esta vacuna son escasos. Si piensa que puede tener la viruela del mono, quizás deba visitar un médico o una sala de atención de emergencia local para recibir tratamiento y/o la vacuna.

Para obtener más información sobre la vacuna contra la viruela del mono, puede ingresar a [www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/considerations-for-monkeypox-vaccination.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/considerations-for-monkeypox-vaccination.html) (inglés).





# Salud mental y bienestar emocional

Los seres humanos pueden llegar a sentir tristeza, soledad, e incluso ansiedad y pensamientos depresivos en algún momento de su vida. Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI), millones de personas de Estados Unidos se ven afectadas por problemas de salud mental cada año. Aun así, muchas personas se rehúsan a buscar ayuda por sentimientos de debilidad. Imagínese lo que sucede si nos rompemos un brazo. No nos rehusamos a aceptar el dolor o esperamos que los huesos sanen por sí solos. Comenzamos por admitir que el hueso está roto y luego tratamos de buscar ayuda para repararlo.

La salud mental y el bienestar emocional merecen el mismo respeto que un brazo roto. No hay problema en admitir que estamos sufriendo y pedir ayuda.

A principios de año, el Centro Occidental para la Salud y Seguridad Agrícola de la Universidad de California en Davis (UC Davis Western Center for Agricultural Health and Safety) descubrió que los trabajadores agrícolas de California que viven en el Condado de Imperial (en el límite de México y Arizona) identificaron cinco factores de estrés principales que afectan su vida diaria:

- 1 Dormir poco
- 2 Vivir lejos de los familiares
- 3 Condiciones climáticas severas
- 4 Falta de atención médica
- 5 Trabajar durante muchas horas

Cada uno de estos factores causantes de estrés, por sí mismos, tienen la capacidad de afectar nuestro bienestar mental y emocional, pero han empeorado debido al estrés de la actual pandemia de COVID-19. Dicho de otra manera, el estilo de vida del trabajador agrícola es muy complicada, y la crisis de salud mundial solo empeoró las cosas. Aproximadamente 40 por ciento (casi cuatro de cada diez trabajadores del campo) admitió tener altos niveles de estrés que representan un riesgo para la salud mental. Veamos el ejemplo de trabajar mientras se está lesionado. No le damos al cuerpo lo que necesita para sanarse, los músculos fatigados y las articulaciones tensionadas solo empeoran con el paso del tiempo. La salud mental y emocional funciona del mismo modo.

## Pasos importantes

**En primer lugar, hay que reconocer que de vez en cuando tendremos que luchar contra dificultades.**

No seríamos seres humanos si no nos topáramos con desafíos y situaciones complicadas.

**En segundo lugar, hay que entender los síntomas** que suelen estar relacionados con ansiedad, depresión y enfermedad mental. (Según NAMI) Debe recordar que no es necesario tener todos o siquiera la mayoría de estos síntomas para estar atravesando una enfermedad mental:

- Preocupación o temor excesivos
- Sentir tristeza o depresión de manera excesiva
- Pensamientos confusos o problemas para concentrarse o aprender
- Cambios de estado de ánimo extremos, lo que incluye “entusiasmo extremo” o pasajes de euforia
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o enfado

- Evitar a los amigos y las actividades sociales
- Dificultades para entender a otras personas o para relacionarse con estas
- Cambios en los hábitos de dormir o sensación de cansancio y falta de energía
- Cambios en los hábitos alimenticios como, por ejemplo, tener más hambre o no tener apetito
- Cambios en el deseo sexual
- Dificultad para percibir la realidad (delirio o alucinaciones, en los que una persona experimenta y siente cosas que no existen en la realidad objetiva)
- Incapacidad para percibir cambios en los sentimientos, el comportamiento o la personalidad de uno mismo (“falta de introspección” o anosognosia)
- Uso excesivo de sustancias como alcohol o drogas
- Múltiples problemas físicos sin causas evidentes (como dolor de cabeza, dolor de estómago, “dolores y molestias” indeterminados y constantes)
- Pensamientos suicidas
- Incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias o manejar los problemas diarios y el estrés
- Temor intenso a subir de peso o preocupación por el aspecto personal

**Y en tercer lugar, tomar los pasos necesarios para buscar ayuda.** Usted y sus seres queridos tienen a su disposición varios servicios que son completamente confidenciales, gratuitos y en su propio idioma.

## Líneas de ayuda y recursos

**Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)**

**1-800-950-6264**

- Horarios: de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., PST
- No se brinda consejería. Conecta a las personas con información importante y recursos para buscar ayuda en su zona.
- Línea de mensajes de texto ante una situación de crisis:
  - Inglés: Envíe un mensaje de texto a NAMI al 741-741 a fin de recibir ayuda las 24 horas en momentos de crisis por parte de orientadores capacitados.
  - En el idioma español. Consejeros latinos capacitados: Envíe un mensaje de texto que diga AYUDA al 741-741 o AYUDAME por WhatsApp.
- Sitio web:
  - Inglés: [www.nami.org/help](http://www.nami.org/help)
  - Español: [www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/](http://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/)

## La salud mental en la comunidad latina

**Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)**

**1-800-662-4357**

- Servicios disponibles las 24 horas, los 365 días del año, en inglés y español.
- No se brinda consejería. Conecta a las personas con información importante y recursos para buscar ayuda en su zona.
- Sitio web: [www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline) (Para ver el sitio web en español, vaya a la parte inferior de la página y seleccione “Español”).

**Línea Nacional de Prevención de Suicidio de acceso directo**

**1-800-273-8255**

- Servicios disponibles las 24 horas, los 365 días del año, en inglés y español.
- Sitio web:
  - Inglés: [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
  - Español: [espanol.thehotline.org](http://espanol.thehotline.org)
- Brinda consejería inmediata para posibles casos de suicidio y derivaciones de salud mental para personas que experimentan pensamientos suicidas, o para personas que están preocupadas por un ser querido que desea cometer suicidio.

**Línea directa Nacional contra la Violencia Doméstica**

**1-800-799-7233**

- Servicios disponibles las 24 horas, los 365 días del año, en inglés y español.
- Brinda herramientas y apoyo para personas que experimentan violencia doméstica.

**Terapia para Personas de Origen Latino**

- Sitio web: [www.therapyforlatinx.com](http://www.therapyforlatinx.com) (Para ver el sitio web es español, haga clic en el menú desplegable “Seleccionar idioma” que aparece en la parte superior derecha de la página principal y seleccione “Español”).
- Conecta a los miembros de la comunidad latina con terapeutas latinos que ofrecen servicios en español y comprenden las necesidades culturales y lingüísticas propias de la comunidad.

## LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

[www.LaCooperativa.org](http://www.LaCooperativa.org)

Una publicación mensual de:

**La Cooperativa Campesina de California**  
1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814  
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias íntegras para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.

