

# VOICE OF THE FIELDS

## California

September 2022

FREE

Volume 32, Number 9

## Protecting Yourself This Wildfire Season

**W**E ARE NOW in the middle of California's wildfire season, with seven active fires of interest currently burning across the state. Since farmworkers spend most of their working hours outside, the state of California has outlined specific rights farmworkers have to protect themselves from wildfire smoke.

Wildfire smoke is dangerous to humans if inhaled due to the harmful chemicals and tiny particles which float around in it. Breathing in these chemicals and particles can irritate your lungs and cause severe or even deadly side effects, such as bronchitis, reduced lung function, worsening asthma and/or heart failure. For these reasons, there are two things you can do to help protect yourself from wildfire smoke exposure:

**Check the AQI** The Air Quality Index (AQI) is used to measure how polluted the air is from both smog or wildfire smoke. An AQI in the range of 0-50 means that the air quality is good, while an AQI from 101 to 150 is unhealthy for sensitive groups (for example, children, the elderly, those with asthma and those with heart disease). **An AQI above 150 is unhealthy for everyone.** The AQI changes from day-to-day and even hour-to-hour, so be sure to check regularly. You can find the AQI for your area by going to [AirNow.gov](http://AirNow.gov), or checking the AQI in the weather app if you have an iPhone.

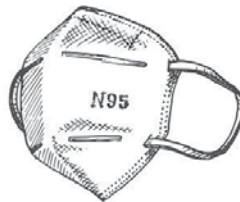
**Wear an N95 Mask** An N95 mask is a facemask with a built-in respirator that filters 95% of airborne particles. It is recommended to be worn when the AQI is high due to smog or wildfire smoke to protect from inhaling hazardous particles in the air.

The State of California requires employers to communicate to their workers when working conditions are hazardous due to wildfire smoke. Employers also must reduce worker's exposure to such conditions by either changing work schedules, reducing work intensity or providing more rest periods.

If the AQI is in the range of 151-500, employers by law must provide their workers with **free N95 masks as well as training on the health effects of wildfire smoke** and how to safely use and maintain the mask's respirator. If the AQI is higher than 500, employers must then provide particulate respirators approved by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) that will reduce exposure to contaminated air to the equivalent of an AQI less than 151.

These guidelines are state-mandated, which means that if your employer does not or is not following them, you can file a report with Cal OSHA. To file a complaint, you can go to [www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm) (English).

Sources: [Calfire.com](http://Calfire.com), [Dir.cal.gov](http://Dir.cal.gov), [Airnow.gov](http://Airnow.gov), [istockphoto.com](http://istockphoto.com)



## Heat Illness

**T**HE RECORD-BREAKING heat wave which recently hit California meant that many farmworkers were exposed to environments conducive to heat illness, a condition that occurs when a person is exposed to an excessively hot environment that their body can't cope with. Heat illness can be deadly, so it is important to know the warning signs that someone is suffering from it, how to treat it and how it can be prevented.

### Warning Signs

Heat illness can include heat rash, heat cramps, fainting, heat exhaustion and, finally, heat stroke. The most common warning signs that someone is suffering from heat illness include:

- Painful muscle spasm in the stomach, arms and legs
- Sudden dizziness or lightheadedness
- Heavy sweating
- Clammy, pale, cool and/or moist skin
- Nausea and/or vomiting
- Throbbing headache
- Fainting

### How To Treat It

If you see that someone is suffering from heat illness, it's important to take action immediately. Here are some important steps you should take:

- Notify a supervisor - the person suffering from heat illness needs immediate medical attention.
- Move the person to the shade to cool off
- Give them water little by little (as long as they are not vomiting)
- Loosen their clothing
- If possible, fan them, put ice packs under their underarms and/or soak their

*Continued on next page*



# Covid Update/New Booster

**A**S THE SUMMER MONTHS come to a close and we head into the fall season, COVID-19 cases are on a steady decline throughout the state. As of mid-September, California's coronavirus positivity rate has dropped significantly to only 6.2%, demonstrating the effectiveness of widespread vaccinations among Californians.

Scientists and medical experts continue learning a great deal about the virus, stating that the overwhelming majority of those affected by severe Covid symptoms and hospitalizations are among the unvaccinated. Since the start of the pandemic, COVID-19 has taken the lives of nearly 100,000 Californians, but it's reassuring to know that vaccines are working and they're keeping people safer than before we had access to them.

As winter approaches and other illnesses like common colds and flus arise, it's important to remain vigilant about keeping yourself, your family and your community safe. For hundreds of years, vaccines and proper cleanliness standards have been the best safeguards against illness and disease. Continue washing your hands for a minimum of 20 seconds with soap and water after touching public surfaces, wipe down commonly touched areas of your household with disinfecting wipes, and for moments where you don't have access to soap and water for handwashing, continue using hand sanitizer to get you through until you have access to a sink. Most importantly, ensure that you are up to date on your COVID-19 and other vaccinations.

Remember, Covid vaccines and booster shots are safe, free, and available regardless of immigration status. Australia's leading

university, the University of Melbourne, recently found that Covid vaccines are literally safer than taking aspirin or other medications that people consume on a daily basis. According to their research, "you are four times more likely to get struck by lightning" than you are to die from a Covid vaccination. It's important to note that their research is specific to Australians and the vaccine AstraZeneca, which is not available in the United States. However, vaccines are all formulated very similarly around the world and what we can gain from this research is an understanding and peace of mind that Covid vaccines are extremely safe and effective.

## UPDATED BOOSTERS

Moderna and Pfizer recently updated their Covid vaccine booster which now improves protection against Omicron variants, available for eligible patients 12+.

## MONKEYPOX VACCINE

The 2-dose Monkeypox vaccine is available for eligible patients 6 months and older.

California currently has nearly 4,500 monkeypox cases. The virus is highly contagious and presents with flu-like symptoms initially before many patients break out in painful, blistering sores and rashes.

Determine eligibility and schedule your vaccine or find a walk-in clinic near you by visiting the California My Turn website:

English: [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)

Spanish: [myturn.ca.gov/es\\_US.html](https://myturn.ca.gov/es_US.html)

Stay up to date on the latest covid developments, learn about the resources still available to you, and schedule a vaccine or booster shot on California's COVID-19 website:

English: [covid19.ca.gov](https://covid19.ca.gov)

Spanish: [covid19.ca.gov/es/](https://covid19.ca.gov/es/)

## Heat Illness *Continued from previous page*

clothing with cool water

- Call 911 - workers do not pay for ambulances or medical care from heat illness contracted on the job.

## Preventing Heat Illness

There are a number of steps you can take to prevent heat illness at work, including:

- Drinking water every 15 minutes, even if you aren't thirsty
- Taking rest breaks in the shade
- Wearing hats and light-colored clothing

- Avoiding drinking alcohol and/or caffeine before and during work

By law, your employer must provide you with fresh, suitably cool drinking water during your shift if you are working outside on a hot day. There must also be some area you can go to that provides you shade where you can take a 5-minute break to cool off. **Failing to offer water, shade and rest breaks is not only illegal—it can be deadly during especially hot working days.** If your employer is not providing you with water, rest and shade, 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 learn how to file a complaint.

**For more information on your rights as a worker to be protected from heat illness, call 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567). Your call is confidential.**

Sources: [99calor.org](https://99calor.org), [dir.ca.gov](https://dir.ca.gov), [weather.gov](https://weather.gov)

## VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly

[www.LaCooperativa.org](https://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.



## Cómo protegerse en esta temporada de incendios forestales

**N**OS ENCONTRAMOS en plena temporada de incendios forestales en California, con siete incendios activos importantes que se extienden actualmente en todo el estado. Dado que los trabajadores del campo pasan la mayor parte de sus horas laborales al aire libre, el Estado de California ha establecido los derechos específicos que tienen estos trabajadores para protegerse del humo de los incendios forestales.

La inhalación de humo de los incendios forestales es peligrosa para las personas, ya que contiene sustancias químicas y partículas diminutas que son nocivas. La inhalación de estas sustancias químicas y partículas puede irritar los pulmones y provocar efectos secundarios graves e incluso mortales, como bronquitis, reducción de la función pulmonar, empeoramiento del asma y/o insuficiencia cardíaca. Por este motivo, hay dos cosas que puede hacer para protegerse de la exposición al humo de los incendios forestales:

**Consulte el AQI** El Índice de Calidad del Aire (Air Quality Index, AQI) se utiliza para medir el grado de contaminación del aire, tanto por el smog como por el humo de los incendios forestales. Un AQI en el rango de 0-50 significa que la calidad del aire es buena, mientras que un AQI de 101 a 150 resulta insalubre para los grupos vulnerables (por ejemplo, los niños, los ancianos y las personas que sufren de asma o enfermedades cardíacas). **Un AQI por encima de 150 resulta insalubre para todos.** El AQI cambia a diario e incluso por hora; por lo tanto, lo debe consultar de manera periódica. Para consultar el AQI de su zona, puede visitar el sitio [AirNow.gov](https://www.airnow.gov), o consultar el AQI en la aplicación del clima si tiene un iPhone.

**Use una mascarilla N95** Una mascarilla N95 es un protector con un respirador incorporado que filtra el 95% de las partículas suspendidas en el aire. Se recomienda usarla cuando el AQI es alto debido al smog o al humo de los incendios forestales para protegerse de la inhalación de partículas peligrosas suspendidas en el aire.

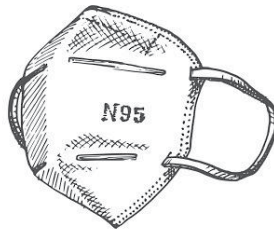
El Estado de California requiere que los

empleadores comuniquen a sus trabajadores cuando las condiciones de trabajo sean peligrosas debido al humo de los incendios forestales. Los empleadores también deben reducir la exposición de los trabajadores a estas condiciones, ya sea modificando los horarios de trabajo, reduciendo la intensidad del trabajo o concediendo más períodos de descanso.

Si el AQI está en el rango de 151-500, los empleadores, por ley, deben facilitar de manera gratuita a sus trabajadores **mascarillas N95**, y deben brindar **capacitación sobre los efectos del humo de los incendios forestales en la salud** y sobre cómo usar de manera segura y mantener el respirador de la mascarilla. Si el AQI es superior a 500, los empleadores deben facilitar respiradores con filtro de partículas que estén aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) que reduzcan la exposición al aire contaminado al equivalente de un AQI inferior a 151.

Estas normas son impuestas por el estado con carácter obligatorio, lo que significa que si su empleador no las cumple, usted puede presentar una denuncia ante Cal OSHA. Para presentar una denuncia, puede ir a [www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm](https://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm) (English).

**Fuentes:** [Calfire.com](https://www.calfire.com), [Dir.cal.gov](https://www.dir.ca.gov), [Airnow.gov](https://www.airnow.gov), [istock-photo.com](https://istock-photo.com)



## Enfermedades a causa del calor

**L**A OLA DE CALOR que batió récords recientemente en California hizo que muchos trabajadores del campo estuvieran expuestos a entornos que favorecen el desarrollo de enfermedades a causa del calor, una enfermedad que se produce cuando una persona se expone a un entorno excesivamente caluroso que su cuerpo no puede soportar. Las enfermedades causadas por el calor pueden resultar mortales; por lo tanto, es importante conocer las señales de advertencia en las personas que las padecen, cómo tratarlas y cómo prevenirlas.

### Señales de advertencia

Las enfermedades a causa del calor pueden producir sarpullido, calambres por calor, desmayos, agotamiento por calor y, en última instancia, insolación. Los signos de advertencia más comunes de que alguien está sufriendo una enfermedad a causa del calor son los siguientes:

- Espasmos musculares dolorosos en el estómago, los brazos y las piernas
- Mareos repentinos o aturdimiento
- Sudoración excesiva
- Piel pegajosa, pálida, fría y/o húmeda
- Náuseas y/o vómitos
- Dolor de cabeza punzante
- Desmayos

### Cómo tratarlas

Si observa que alguien está sufriendo una enfermedad a causa del calor, es importante actuar inmediatamente. Estas son algunas de las medidas que debe tomar:

- Avisar a un supervisor: la persona que sufre una enfermedad a causa del calor necesita atención médica inmediata.
- Llevar a la persona a la sombra para que se refresque.
- Darle agua de a poco (siempre que no vomite).
- Aflojarle la ropa.
- Si es posible, abanicar, colocar compresas de hielo bajo las axilas y/o empapar la ropa con agua fría.
- Llamar al 911: los trabajadores no pagan el

*Continúa en la siguiente página*

# Actualización sobre COVID/ Nuevo refuerzo de vacuna

**A** medida que finaliza el verano y comienza la temporada del otoño, los casos de COVID-19 se reducen de manera constante en todo el estado. A mediados de septiembre, el índice de positividad de coronavirus en California se ha reducido de manera significativa a solo un 6.2%, lo que demuestra la efectividad de la vacunación generalizada entre los habitantes de California.

Los científicos y los expertos en medicina continúan obteniendo una gran cantidad de información sobre el virus e informan que una mayoría abrumadora de los afectados por síntomas graves de COVID o que debieron ser hospitalizados pertenecen al grupo de personas que no se vacunaron. Desde el comienzo de la pandemia, la enfermedad de COVID-19 se ha cobrado casi 100,000 vidas en California, pero resulta alentador saber que las vacunas son efectivas y que las personas pueden estar más seguras que antes de que existiera el acceso a las vacunas.

A medida que avanzamos hacia el invierno y que surgen enfermedades como la gripe y los resfriados comunes, es importante estar atento y velar por su seguridad, la de su familia y la de la comunidad. Durante cientos de años, las vacunas y una limpieza adecuada han sido la mejor protección contra afecciones y enfermedades. Siga lavándose las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón después de estar en contacto con superficies de uso común y limpie con un paño desinfectado las superficies de uso común en su casa. Cuando no tenga acceso a agua y jabón, siga usando desinfectante para manos hasta que tenga acceso a agua y jabón para lavarse las manos. Y lo más importante, asegúrese de estar al día con sus vacunas para COVID-19 y otras vacunas.

Debe recordar que las vacunas y los refuerzos para COVID son seguros, gratuitos y se encuentran disponibles independientemente de su situación migratoria. Una de las principales universidades de Australia, la Universidad de Melbourne, descubrió

recientemente que las vacunas para COVID son literalmente más seguras que tomar una aspirina u otros medicamentos que la gente consume a diario. Según las investigaciones, “una persona tiene cuatro veces más posibilidades de que la mate un rayo” que morir a causa de una vacuna contra COVID-19. Es importante destacar que esta investigación es específicamente para los habitantes de Australia y en relación con la vacuna AstraZeneca, la cual no está disponible en Estados Unidos. Sin embargo, las fórmulas de las vacunas son muy similares en todo el mundo, por lo tanto, podemos aprovechar esta investigación para comprender y tener la seguridad de que las vacunas contra la enfermedad de COVID son sumamente seguras y efectivas.

Manténgase al día con respecto a los últimos

## REFUERZOS ACTUALIZADOS

Moderna y Pfizer actualizaron recientemente el refuerzo de la vacuna contra COVID, que ahora mejora la protección contra las variantes Ómicron, disponible para pacientes elegibles a partir de los 12 años.

## VACUNA CONTRA LA VIRUELA DEL MONO

La vacuna de 2 dosis contra la viruela del mono está disponible para pacientes elegibles a partir de los 6 meses. Actualmente, en California se han detectado casi 4,500 casos de viruela del mono. Este virus es sumamente contagioso y en la etapa inicial aparecen síntomas similares a los de la gripe antes de que el paciente presente ampollas dolorosas y sarpullido.

Para determinar su elegibilidad y programar su vacunación, o buscar una clínica ambulatoria cercana, visite el sitio web My Turn - California:

En inglés: [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)

En español: [myturn.ca.gov/es\\_US.html](https://myturn.ca.gov/es_US.html)

avances en cuanto a la enfermedad de COVID, conozca los recursos que aún están disponibles para usted y programe una vacuna o un refuerzo en el sitio de COVID-19 de California:

En inglés: [covid19.ca.gov](https://covid19.ca.gov)

En español: [covid19.ca.gov/es/](https://covid19.ca.gov/es/)

## Enfermedades a causa del calor

*Continúa de la página anterior*

costo de las ambulancias ni de la atención médica por las enfermedades a causa del calor que se sufren en el trabajo.

## Prevención de las enfermedades a causa del calor

Se pueden tomar las siguientes medidas para prevenir las enfermedades causadas por el calor en el trabajo:

- Beber agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.
- Tomar descansos de descanso a la sombra.

- Usar sombrero y prendas de colores claros.
  - Evitar consumir alcohol y/o cafeína antes del trabajo y mientras trabaja.
- Por ley, su empleador debe proporcionarle agua potable fresca durante su turno si usted trabaja al aire libre un día caluroso. También debe haber un área con sombra en la que usted pueda tomarse un receso de 5 minutos para refrescarse. **No proporcionar agua, sombra o descansos para descansar no solo es ilegal, sino que puede llegar a ser mortal durante los días de trabajo muy calurosos.** Si su empleador no le proporciona agua, descansos para descansar o un área con sombra, ingrese a [www.99calor.org/Report-Hazards.html](https://www.99calor.org/Report-Hazards.html) (English) o [www.99calor.org/espanol/Report-Hazards.html](https://www.99calor.org/espanol/Report-Hazards.html)

(Español) para obtener información sobre cómo presentar una queja.

**Para obtener más información sobre sus derechos como trabajador y sobre cómo estar protegido contra las enfermedades a causa del calor, llame al 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567). Su llamada es confidencial.**

Fuentes: [99calor.org](https://99calor.org), [dir.ca.gov](https://dir.ca.gov), [weather.gov](https://weather.gov)

## LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales


[www.LaCooperativa.org](https://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 integrales 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.

Agotamiento por calor		Insolación	
<p><b>Actuar rápido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a un área fresca</li> <li>• Aflojar la ropa</li> <li>• Dar sorbos de agua</li> <li>• Buscar ayuda médica si los síntomas no mejoran</li> </ul>	<p>Mareos</p> <p>Sed</p> <p>Sudoración excesiva</p> <p>Nausea</p> <p>Debilidad</p>	<p>Confusión</p> <p>Mareos</p> <p>Desmayo</p>	<p><b>Actuar rápido LLAMAR AL 911</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a la persona a un área fresca</li> <li>• Aflojar la ropa y quitar el exceso de ropa</li> <li>• Enfriar con agua o hielo</li> </ul>
El agotamiento por calor puede derivar en insolación		La insolación puede provocar la muerte o discapacidad permanente si no se recibe tratamiento de emergencia	
			
 Manténgase fresco, hidrátase, y manténgase informado			