



LIBRO DE BIENVENIDA PARA LOS TRABAJADORES MIGRANTES

Welcome Booklet for Migrant Workers



Occupational
Health Clinics
for Ontario
Workers

Centre de santé
des travailleurs
et travailleuses
de l'Ontario



TABLE OF CONTENTS

Welcome Message	4
Introduction & Background	6
Your Rights and the Law	8
The Employment Contract and Employment Benefits	12
Location	16
Health & Safety	18
How to open a bank account and send a letter in Canada	42
Emergency Contact Phone Numbers	44
Support Offered by Faith Communities	46
Regional & National Services	54
Acknowledgements	56



TABLA DE CONTENIDOS

Mensaje de bienvenida	5
Introducción y Antecedentes	7
Sus Derechos y la Ley	9
Los beneficios de Contrato de Trabajo y Empleo	13
Ubicación	17
Salud y Seguridad	19
Cómo abrir una cuenta bancaria y enviar una carta en Canadá	43
Números telefónicos de emergencia	45
Apoyo Espiritual y Social Ofrecido por Comunidades Religiosas	47
Servicios Regionales y Nacionales	55
Reconocimiento	57



WELCOME AND THANK YOU

Migrant workers, and the farms that employ them, play a vital role in the food and agricultural economy in Ontario and across Canada. We thank you for your hard work in providing fresh food to our Sarnia-Lambton communities.



Remember:

- In the case of an emergency, call 911.
- To find information about community, social, health and related government services during your time in Canada, call 211 which is a free, confidential phone service.
- For health-related questions, call Telehealth, 1-866-797-0000, a free, confidential phone service that lets you speak to a Registered Nurse.

BIENVENIDOS Y GRACIAS

Los trabajadores migrantes, y las granjas para las que trabajan, juegan un papel vital en la alimentación y la economía agrícola de Ontario y de todo Canadá. Les damos las gracias por su arduo trabajo a través del suministro de alimentos frescos a nuestras comunidades de Sarnia-Lambton.



Recuerde:

- En el caso de una emergencia, llame al 911.
- Para encontrar información acerca de servicios comunitarios, sociales, de salud y servicios relacionados con el gobierno durante su estancia en Canadá, llame al 211, que es un servicio telefónico, confidencial de apoyo gratuito que se ofrece en varios idiomas.
- Para preguntas relacionadas con la salud, llame a Telehealth (línea para la salud) 1-866-797-0000, un servicio de teléfono gratuito y confidencial que le permite hablar con una enfermera certificada. El apoyo se ofrece en varios idiomas.

INTRODUCTION & BACKGROUND

This welcome booklet is a collaboration between the Occupational Health Clinics for Ontario Workers and the Sarnia-Lambton Local Immigration Partnership. It contains important information on working and living in Canada and is intended to be a resource for migrant workers, the farmers that employ them and the outreach workers that provide additional support.

About the Collaborators

The mission of the Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc. (OHCOW) is to prevent occupational illnesses and injury, and to promote the highest degree of physical, mental and social well-being of all workers. OHCOW's Migrant Farm Workers Program provides health and safety information to the workers and their employers through presentations and on-site visits. [For more information on specific services, see page 54.](#)



SOCIAL PLANNING & CHILDREN'S SERVICES DEPARTMENT
150 North Christina Street
Sarnia ON N7T 8H3
Telephone: 519-344-2062
Toll Free: 1-800-387-2882
Fax: 519-344-2025
www.lambtononline.ca



Funded by: **Citizenship and Immigration Canada**
Financé par: **Citoyenneté et Immigration Canada**

The Sarnia-Lambton Local Immigration Partnership (LIP) is a multi-sector council that exists to provide a centralized venue for discussions about immigrant and newcomer services and supports.

Disclaimer

This booklet is intended to provide a brief overview of some general health, safety and legal issues relating to migrant farm work in Ontario. The booklet is not exhaustive of every scenario, nor is it intended to be relied on as legal or medical advice. Rather, the contents of this booklet are a starting point, and individuals are encouraged to consult with medical, health or legal practitioners for advice for any particular health or legal issue they may encounter. While every effort has been made to ensure the accuracy and veracity of the information contained in this booklet, neither OHCOW nor the Sarnia-Lambton LIP (together the "Collaborators") is responsible in any way for any damages arising out of the use of or reliance upon this booklet. While reputable sources have been consulted in the preparation of this booklet and the Collaborators believe the information contained herein is correct and current as of the date on which it is published, the Collaborators do not warrant the accuracy or completeness of the information.

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

Este folleto de bienvenida es una colaboración entre la unidad Clínica de Salud Ocupacional de los Trabajadores de Ontario y la Asociación Local de Inmigración de Sarnia-Lambton. Contiene información importante sobre cómo trabajar y vivir en Canadá y está destinado a ser un recurso para los trabajadores migrantes, los agricultores que los emplean y los trabajadores de extensión que proporcionan apoyo adicional .

About the Collaborators

La misión de la unidad Clínica de Salud Ocupacional de los Trabajadores de Ontario Inc. (OHCOW) es prevenir las enfermedades y lesiones laborales, así como promover el más alto grado de bienestar físico, mental y social de todos los trabajadores. El programa de la OHCOW para los Trabajadores Agrícolas Migrantes proporciona información de salud y seguridad a los trabajadores y sus empleadores a través de presentaciones y visitas en el sitio. [Para obtener más información sobre servicios específicos, consulte la página 55.](#)

La Asociación Local de Inmigración de Sarnia-Lambton (LIP) es un comité multisectorial que existe para proporcionar un lugar centralizado para los debates sobre los servicios y apoyos para los inmigrantes recién llegados. El LIP Sarnia-Lambton es financiado por Ciudadanía e Inmigración de Canadá y dirigido por el condado de Lambton.

Exoneración de Responsabilidad

El objetivo de este folleto es de proporcionar un resumen, en forma breve, de información general acerca de la salud, seguridad y asuntos legales relacionados con los trabajadores agrícolas migrantes en Ontario. El folleto no es exhaustivo, y no cubre todas situaciones, y no debe ser tomado como consejo legal o médico. Más bien, el contenido de este folleto es un punto de partida, y se aconseja que las personas consulten a profesionales médicos, de salud, y de apoyo legal para el asesoramiento de situaciones particulares en las cuales se encuentren. Aunque se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud y fidelidad de la información contenida en este folleto, ni las Clínicas de Salud Ocupacional para los Trabajadores de Ontario (OHCOW) ni la Asociación Local de Inmigración Sarnia-Lambton (LIP) patrocinadores conjuntos de este folleto, son responsables de ninguna manera por cualquier daño que surja por el uso o dependencia sobre este folleto. A pesar de que se han consultado fuentes confiables para la elaboración de este folleto y los Patrocinadores creen que la información contenida en este documento es correcta y a la medida más reciente de la fecha en que se publicó, los patrocinadores no garantizan la exactitud o exhaustividad de la información.

YOUR RIGHTS & THE LAW IN CANADA

Canadian laws protect YOU.

Your employer:

- must pay you for your work
- must make sure that your workplace is safe and
- **cannot** take your passport, work permit, medical cards or other personal documents away from you.

Contact your government liaison officer immediately if this happens.

For information on pay, hours of work, rest periods, working conditions and other services, call the Ministry of Labour. **You do not need your employer's permission to call this office. They cannot punish you or have you deported for it.**

Ministry of Labour - Employment Standards Branch

Toll free: 1 800 531-5551

If You Lose Your Job

Usually, your employer must give you written notice or pay you (this is called termination pay) before telling you to leave your job. Your employer does not have to warn you when you are being let go for a "just cause" (for example, serious misconduct or missing work without good reason).

Housing

Employers must give you a clean, safe and adequate place to live during your time in Canada. This includes a living space that is weatherproof (from rain and cold, minimum temperature of 20 C or 68F), and has adequate lighting and ventilation, and has plenty of hot and cold water (for bathing and drinking). There should be screens on the windows (from May-November) and laundry facilities must be provided, including a washer and dryer OR access to a Laundromat once a week. For more information, a complete housing guideline is available at www.farmsontario.ca.

Health & Safety

All workers in Canada have the right to a safe and healthy workplace. There are laws to protect workers from danger.

SUS DERECHOS Y LA LEY EN CANADÁ

Las leyes canadienses lo protegen.

Su empleador:

- tiene que pagarle por su trabajo
- debe asegurarse de que el lugar de trabajo sea seguro y
- no puede quitarle su pasaporte, permiso de trabajo, tarjetas medicas u otros documentos personales.

Póngase en contacto inmediatamente con su oficial de enlace del gobierno, si esto sucede.

Para obtener información sobre salarios, horas de trabajo, períodos de descanso, las condiciones de trabajo y otros servicios, llame a Ministerio de Trabajo . **Usted no necesita el permiso de su empleador para llamar a esta oficina. No se le puede castigar o hacer que lo deporten por ello.**

Ministerio de Trabajo - Normas Laborales

Teléfono gratuito: 1 800 531-5551

Si usted pierde su trabajo

Por lo general, su empleador debe darle un aviso por escrito o pagarle (esto se llama pago por terminación de contrato) antes de decirle que deje su trabajo. Su empleador no tiene que avisarle cuando el despido es por "causa justa" (por ejemplo, falta grave o faltar al trabajo sin una buena razón).

Vivienda

Los empleadores deben darle un lugar limpio, seguro y adecuado para vivir durante su estadía en Canadá. Esto incluye un espacio para vivir que sea resistente a la intemperie (lluvia y bajas temperaturas, mínima de 20 ° C o 68 ° F), tener iluminación y ventilación adecuadas, con suficiente agua caliente y fría (para bañarse y beber). Debe haber protectores (contra mosquitos) en las ventanas (de Mayo a Noviembre) una lavandería debe ser proporcionada, incluyendo lavadora y secadora, o acceso a una lavandería una vez por semana. Para mayor información, una guía completa acerca de alojamiento está disponible en www.farmsontario.ca.

Salud y Seguridad

Todos los trabajadores en Canadá tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable. Existen leyes para proteger a los trabajadores del peligro.

REFUSING DANGEROUS WORK

You have the right to refuse to work if you believe that the work you are doing or have been told to do is dangerous. You must be paid until the danger is removed or you feel the problem no longer exists or a government official tells you that it is safe to do the work. Your employer cannot punish you for refusing dangerous work. Workers die each year from dangerous work conditions, and it is your right to work in a safe environment.

Is Your Work Safe?

Ask yourself questions such as:

Have I been properly trained for the job I am doing?

Have I been given the right safety equipment to do the job?

Do I feel unsafe when doing my job?

Do I work close to dangerous materials?

To report an unsafe workplace, call toll-free 1 800 531-5551.

If You Are Hurt at Work

Ontario provides workers' compensation benefits. Workers' compensation gives you help (medical or wage benefits) if you are hurt on the job or if your job causes you to get sick. Employers do not have to sign their employees up for the plan. Your employer must not take any money from your pay for the plan. If you have an accident at work, or on the farm, tell your boss right away. If you are in pain, ask to visit a doctor or to go to the hospital. If you do not receive the support you need, speak with your supervisor on the farm, or call your country liaison officer for advice.



RECHAZAR UN TRABAJO PELIGROSO

Usted tiene el derecho a negarse a trabajar si usted cree que el trabajo que está haciendo o le han dicho que haga es peligroso. A usted se le tiene que pagar hasta que el peligro sea eliminado o sienta que el problema ya no existe o un funcionario del gobierno le diga que es seguro realizar el trabajo. Su empleador no le puede castigar por negarse a realizar trabajos peligrosos. Trabajadores mueren cada año en condiciones de trabajo peligrosas, y es su derecho trabajar en un ambiente seguro.

¿Es su trabajo seguro?

Hágase preguntas como:

- ¿He sido debidamente capacitado para el trabajo que estoy haciendo?
- ¿Se me ha dado el equipo adecuado de seguridad para hacer el trabajo?
- ¿Siento que corro riesgo cuando hago mi trabajo?
- ¿Trabajo cerca de materiales peligrosos?

Para reportar un lugar de trabajo peligroso, llame gratis al 1-800-531-5551.

Si usted se lastima en el trabajo

Ontario ofrece beneficios de compensación para trabajadores. La compensación para trabajadores le da ayuda (beneficios médicos salariales) si usted se lesiona en el trabajo o si su trabajo le causa una enfermedad. Los empleadores no tienen que inscribir a sus empleados en el plan. Su empleador no puede retener ningún dinero de su sueldo para el plan. Si usted tiene un accidente en el trabajo, o en la granja, dígame a su jefe inmediatamente. Si tiene dolor, pídale que lo lleve a un médico o al hospital. Si usted no recibe el apoyo que necesita, hable con su supervisor en la granja, o llame a su oficial de enlace de los países para recibir asesoría.

THE EMPLOYMENT CONTRACT

Your contract should include the details of your job and conditions of employment. The conditions state the highest number of hours you will work each week, how much you will be paid, and the amount of money that is deducted from your pay for Employment Insurance, Canada Pension Plan premiums and Canadian Income Tax. **You and your employer must follow the contract. Keep a copy of your contract.**

	Seasonal Agricultural Workers Program (SAWP)	Temporary Foreign Worker Program (TFWP) Agricultural Stream
Costs Covered by the Employer	<ul style="list-style-type: none"> • Partially pays for round-trip airfare between your country of residence and Canada and fully pays cost of travel between the airport (or other point of arrival) in Canada and the place of employment • Supplies free housing that meets municipal building requirements and health standards set by Ontario • Provides a proper cooking area with pots and pans if you choose to make your own meals; employers who provide meals may deduct up to \$6.50 per day from your wages to offset costs • Pays for private health insurance until you are covered by the provincial health insurance plan • Provides free, on-the-job injury and illness insurance (called Workers' Compensation) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fully pays for round-trip airfare between your country of residence and Canada and the cost of travel between the airport (or other point of arrival) in Canada and the place of employment • Supplies housing that meets municipal building requirements and health standards set by Ontario; can deduct a maximum of \$30/week from your salary • Provides a proper cooking area with access to stove, refrigerator and freezer • Pays for private health insurance until you are covered by the provincial health insurance plan • Provides free, on-the-job injury and illness insurance (called Workers' Compensation)
Costs Covered by the Worker	<ul style="list-style-type: none"> • A portion of the airfare based on the agreement between your country of residence and the Government of Canada • Employment Insurance premiums • Canada Pension Plan premiums • Canadian income tax • The work authorization or work visa fee 	<ul style="list-style-type: none"> • Up to \$30/week for housing costs (deducted by employer from salary) • Employment Insurance premiums • Canada Pension Plan premiums • Canadian income tax • The work authorization or work visa fee

EL CONTRATO DE EMPLEO

Su contrato debe incluir los detalles de su trabajo y condiciones de empleo. Las condiciones manifiestan cual es el mayor número de horas que usted trabajara por semana, cuanto se le pagara, y la cantidad de dinero que se le deducirá de su pago para Seguro de Desempleo, la prima del Plan de Pensión Canadiense y el Impuesto sobre la Renta Canadiense. **Usted y su empleador deben seguir las condiciones del contrato. Guarde una copia del contrato para usted..**

	Programa Estacional de Trabajadores Agricultores (PETA)	Programa Temporal de Trabajadores Extranjeros (PTTE) Corriente Agrícola
Costos Cubiertos por el Empleador	<ul style="list-style-type: none"> • Paga parcialmente por el tiquete aéreo de ida y regreso entre su país de residencia y Canadá, y paga en la totalidad el viaje entre el aeropuerto (o cualquier otro punto de llegada) en Canadá y el lugar de empleo • Proporciona vivienda gratis que reúna los requerimientos de construcción municipal y los estándares de salud de Ontario • Facilita un área apropiada para cocinar con ollas y sartenes, si usted decide preparar sus alimentos. Los empleadores que proveen alimentos pueden deducir hasta \$6.50 por día de su pago para compensar costos • Paga por seguro de salud privado hasta que usted es cubierto por el plan de seguro de la provincia • Proporciona seguro de accidentes y enfermedad gratuito (llamado compensación para trabajadores) 	<ul style="list-style-type: none"> • Paga totalmente el tiquete aéreo entre su país de residencia y Canadá y el costo del viaje entre el aeropuerto (o cualquier otro punto de llegada) en Canadá y el lugar de empleo • Proporciona vivienda que reúna los requerimientos de construcción municipal y los estándares de salud establecidos por Ontario • Proporciona un área para cocinar con acceso a estufa, nevera y congelador. • Paga por seguro privado de salud hasta que sea cubierto por el plan de seguro de la provincia • Proporciona seguro de accidentes y enfermedad gratuito (llamado compensación para trabajadores)
Costos Cubiertos por el Trabajador	<ul style="list-style-type: none"> • Una porción del tiquete aéreo basado en el acuerdo entre su país de residencia y el Gobierno de Canadá • Primas de Seguro de Empleo • Primas del plan de Pensión Canadiense • Costos de la autorización de Trabajo o la visa de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta \$30 por semana por costos de vivienda (deducido del pago por el empleador) • Primas de Seguro de Empleo • Primas del Plan de Pensión Canadiense • Impuesto a la Renta Canadiense

INCOME TAX, EI AND CPP

Canadian Income Tax

Migrant workers who work in Canada are subject to tax deductions in the same way as Canadian residents. The amount deducted from a worker's wages is based on the amount earned and whether or not the worker is single or with dependents. A dependent is a wife, a common-law spouse or a child under the age of 18. **It is important to file your taxes annually.**

Eligibility for Employment Insurance



The Government of Canada's Employment Insurance (EI) program provides temporary financial help for unemployed workers (regular benefits) and those who cannot work for reasons of sickness, childbirth or parenting. It also assists workers who are providing care or support to a family member who is sick and at risk of dying.

Depending on what country you are from, what program you have come to Canada under, and your employment contract, you may be able to receive some form of EI. **Temporary foreign workers must meet the same eligibility requirements as Canadian citizens and temporary residents.**

Canada Pension Plan Benefits

Foreign workers who have made at least one valid contribution to the Canada Pension Plan are eligible to receive a **monthly retirement pension** generally at age 65. Canada has international social security agreements with many countries, including Mexico and a number of Caribbean countries. You can apply in your home country when you turn 65. To qualify for **disability benefits**, workers must have made contributions to the Canada Pension Plan in at least four of the last six calendar years before the start of the disability. To qualify for the **survivor benefit**, the deceased must have contributed to the Canada Pension Plan for a minimum of 3 to 10 years depending on the age of the deceased person at the time of his or her death.

Sources: Human Resources and Social Development Canada (HRSDC). Canada Revenue Agency (CRA)

IMPUESTO A LA RENTA, EI & CPP

Impuesto Sobre la Renta Canadiense

Los trabajadores migrantes que trabajan en Canadá están sujetos a deducciones de impuestos en la misma forma que los residentes de Canadá. El monto deducido de los salarios de un trabajador se basa en la cantidad ganada y si el trabajador es soltero o con familiares a cargo. Un dependiente es una esposa, una pareja de hecho o un niño menor de 18 años. Es importante presentar sus impuestos anualmente.

Eligibilidad para el Seguro de Empleo

El programa de Seguro de Empleo del gobierno de Canadá provee ayuda financiera temporal para trabajadores desempleados (beneficios regulares) y a aquellos que no pueden trabajar por razones de salud, nacimiento de un bebé o la crianza de los hijos. También asiste a los trabajadores quienes están cuidando o dando apoyo a un miembro de la familia que está enfermo o en riesgo de muerte.

Es probable que usted reciba alguna forma de Seguro de Empleo dependiendo del país de donde provenga, el programa bajo el cual usted ha venido a Canadá, y de su contrato de empleo. Los trabajadores extranjeros temporales deben reunir los mismos requerimientos de elegibilidad de los ciudadanos Canadienses y los residentes permanentes.

Beneficios del Plan de Pensiones de Canadá

Los trabajadores extranjeros que han hecho al menos una contribución válida al Plan de Pensiones de Canadá son elegibles para recibir una pensión mensual de jubilación general, a los 65 años. Canadá tiene acuerdos internacionales en materia de seguridad social en muchos países, incluyendo México y varios países del Caribe. Usted puede solicitar en su país de origen cuando cumpla 65 años. Para tener derecho a beneficios por incapacidad, los trabajadores deben haber hecho contribuciones al Plan de Pensiones de Canadá por lo menos en cuatro de los últimos seis años calendario antes del inicio de la discapacidad. Para tener derecho al beneficio de supervivencia, el fallecido debe haber contribuido al Plan de Pensiones de Canadá por un mínimo de 3 a 10 años dependiendo de la edad de la persona fallecida en el momento de su muerte.

Referencia: Human Resources and Social Development Canada (HRSDC). Canada Revenue Agency (CRA)

LOCATION

Sarnia-Lambton is located in Southwestern Ontario and is home to over 128 000 residents. It is roughly 1816 square kilometres and is broken down into 3 First Nations communities and 11 local municipalities.

Distances from other Cities:

London: 100 km/62 miles

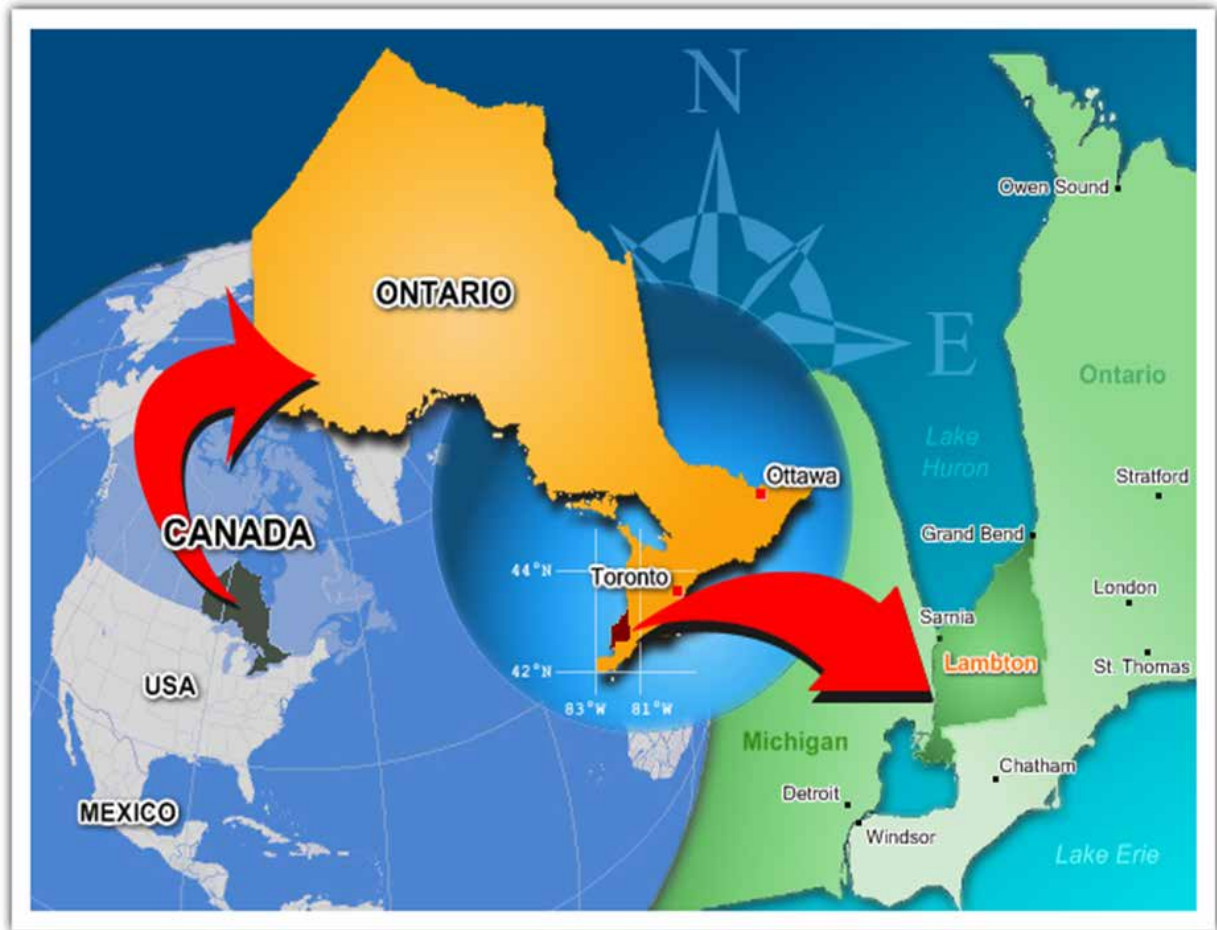
Windsor: 120 km/75 miles

Toronto: 280 km/173 miles

Detroit: 90 km/56 miles



UBICACIÓN



Sarnia-Lambton está situado al suroeste de Ontario y es el hogar de más de 128 000 habitantes. Abarca cerca de unos 1816 kilómetros cuadrados y está dividido en 3 comunidades de las Primeras Naciones y 11 municipalidades.

Distancias a otras ciudades:

London:
100 km/62 millas

Windsor:
120 km/75 millas

Toronto:
280 km/173 millas

Detroit:
90 km/56 millas

HEALTH AND SAFETY

In the Event of Injury or Illness

As a migrant agricultural worker, you are entitled to receive medical and wage benefits (WSIB: Workplace Safety and Insurance Board) for work-related injuries or illnesses. You should inform your employer immediately and ask for medical assistance.

WSIB coverage begins immediately upon arrival to Ontario. Specific policy (12-04-08) coverage includes:

- During periods of leisure, meals, sleeping while at their place of employment/living (e.g. cut while making dinner, fall in bunkhouse, communicable disease)
- Transportation to and from employer's premises (from airport, using transportation provided by employer, or following a direct and uninterrupted route to and from employer's premises).



Sources: Workplace Safety and Insurance Board - <http://www.wsib.on.ca/en/community/WSIB> and <http://www.wsib.on.ca/en/community/WSIB/OPMDetail?vnextoid=d1d3fcea9bfc7210VgnVCM100000449c710aRCRD>

SALUD Y SEGURIDAD

En caso de lesión o enfermedad

Como trabajador agrícola migrante, usted tiene derecho a recibir prestaciones médicas y salariales (WSIB: Protección en el lugar de Trabajo y Seguro de Pension) por accidentes o enfermedades laborales. Usted debe informar a su empleador inmediatamente y pedir ayuda médica.

Cobertura WSIB comienza inmediatamente a su llegada a Ontario. Póliza específica (12-04-08) la cobertura incluye:

- Los períodos de descanso, alimentación, sueño mientras este en el lugar de trabajo/vivienda (por ejemplo: si se corta mientras prepara la cena, si se cae en el dormitorio, enfermedades por contagio).
- El traslado, de y hacia, los predios del empleador (desde el aeropuerto, con transporte proporcionado por el empleador, o siguiendo una ruta directa e ininterrumpida de y hacia los predios del empleador).



Referencia: Workplace Safety and Insurance Board - <http://www.wsib.on.ca/en/community/WSIB> and <http://www.wsib.on.ca/en/community/WSIB/OPMDetail?vgnextoid=d1d3fcea9bfc7210VgnVCM100000449c710aRCRD>

WORKING WITH PESTICIDES

Employers who use pesticides must follow the rules established by their provincial government. They must notify workers of pesticide use and provide them with safety information and protective equipment (gloves, masks etc.).

What are pesticides?

They are chemicals used to kill insects, weeds and rodents. They come in liquid, gas and granular form. Pesticides can be applied by spraying, hand-spraying, hand or by adding it to irrigation water. Pesticides are not like water when dry. They do not disappear but instead leave an invisible residue on plants and soil. These can get onto your skin, clothes and shoes. They can be bad for your health and sometimes kill you. It is important that you know how to protect yourself.

How can pesticides hurt you?

Pesticides can enter your body through your eyes, nose, mouth and skin. Some pesticides can harm you immediately or later throughout the day, or in one month or in years.

To protect yourself against pesticides:

- Always wear long pants, long sleeve shirts and never work without socks. The majority of your body should be covered while working, this avoids pesticides coming in contact with your skin.
- Wash hands with water and soap thoroughly before touching your face, before meals, drinking and smoking.
- Wash your hands before going to the washroom while you are at work.
- After a day of work, wash body and hair thoroughly.
- Change your work clothes daily and separate them from non-working clothes. Wash your clothes separately and with hot water and lots of detergent.



TRABAJANDO CON PESTICIDAS

Los empleadores que utilizan pesticidas deben seguir las reglas establecidas por su gobierno provincial. Deben notificar a los trabajadores del uso de pesticidas y proporcionarles información de seguridad y equipo de protección (guantes, mascararas, etc.).



¿Que son los pesticidas?

Son productos químicos utilizados para matar insectos, malas hierbas y roedores. Se presentan en forma líquida, gaseosa o granular. Los pesticidas pueden ser aplicados en formas diferentes:

rociado a mano, rociado por avión, rociado con la mano o poniéndolos en el agua de riego. Los pesticidas no se evaporan como el agua cuando se secan. No desaparecen sino que por el contrario, dejan un residuo invisible en las plantas y en el suelo. Estos residuos pueden penetrar en su piel, ropa y zapatos. Pueden ser dañinos para su salud y algunas veces ocasionar la muerte. Es muy importante que usted sepa cómo protegerse.

¿Cómo pueden los pesticidas causarle daño?

Los pesticidas pueden entrar a su cuerpo por los ojos, nariz, boca y piel. Algunos pesticidas pueden hacerle daño inmediatamente o un poco más tarde durante el día, en un mes o en años.

Como protegerse de los pesticidas:

- Use siempre pantalones largos, camisas de manga larga y nunca trabaje sin calcetines. La mayor parte de su cuerpo deberá estar cubierto durante el trabajo, esto evitara que los pesticidas entren en contacto con su piel.
- Lávese las manos meticulosamente con agua y jabón antes de tocar su cara, antes de comer, beber o fumar.
- Lávese las manos antes de ir al baño, cuando usted este en el trabajo.
- Después de la jornada de trabajo, lave meticulosamente todo su cuerpo y cabello.
- Cámbiese su ropa de trabajo a diario y sepárela de sus ropas que no son de trabajo. Lave sus ropas de trabajo por separado con agua caliente y mucho detergente.

WORKING WITH PESTICIDES

Pesticides can cause:

- Skin rashes
- Pain in your nose, eyes and throat
- Muscle pain and cramps
- It can also make you vomit, sweat unnaturally, dizzy and get stomach pains.

Signs of pesticide poisoning are:

- Drooling
- Trouble breathing
- Very small pupils of the eyes
- When you are not feeling well, you must go to the doctor. Let the doctor know that you worked with pesticides.

Emergency responses:

- If you get a pesticide on you take off your clothes so that you can rinse your skin right away with water. Use soap if there is some.
- If you get a pesticide in your eye then rinse them with water for 15 minutes. Then go see a doctor.
- If you are working in an enclosed area, like a greenhouse, and feel dizzy or have trouble breathing then go outside for some fresh air. If symptoms persist go to doctor.
- If someone is passed out in an enclosed space then do not go in and help them unless you have training and breathing equipment. Go find someone who can help.



TRABAJANDO CON PESTICIDAS

Los pesticidas pueden provocar:

- Sarpullido en la piel
- Dolor en la nariz, ojos y garganta
- Dolor muscular y calambres
- También puede provocar vomito, sudor en exceso, mareos y/o dolor de estomago

Las señales de envenenamiento por pesticidas son:

- Babeo
- Dificultad al respirar
- Pupilas muy pequeñas de los ojos
- Cuando usted no se sienta bien, debe ir a ver al médico. Infórmele que ha estado trabajando con pesticidas



Como responder ante una emergencia

- Si le cae pesticida, quítese la ropa y enjuáguese la piel inmediatamente. Use jabón si hay disponible.
- Si le entra pesticida en los ojos, láveselos con agua durante 15 minutos. Luego vaya a ver al doctor.
- Si se encuentra trabajando en un área cerrada como un invernadero y se siente mareado o tiene problemas para respirar salga y vaya a tomar aire fresco. Si los síntomas persisten vaya al doctor.
- Si alguien se ha desmayado en un espacio cerrado, no entre e intente ayudar al menos que usted haya recibido entrenamiento y tenga equipo para poder respirar. Mejor vaya a buscar ayuda.

HEAT STRESS

Working outside on hot and humid summer days can cause heat stress. Heat from a worker's muscles during work can build up in the body. When this internal heat is combined with the heat from the sun and humidity, heat stress can happen.

The main ways to prevent heat stress:

- Drink cool, clean water regularly (one small cup every 15 to 20 minutes)
- Get used to the heat gradually (usually takes 3 weeks)
- Take rest breaks in the shade or air-conditioning
- Watch for signs that sun is too hot
- Perform the heaviest work in the cooler part of the day
- Wear loose-fitting breathable (cotton) clothing
- Avoid eating large meals before working in hot environments
- Avoid caffeine and alcoholic beverages
- Wear a hat and sunscreen
- Work in shaded areas whenever possible



Heat Exhaustion:

Symptoms: Tired, weak, dizzy, clammy skin. Pale or flushed skin colour. Higher than normal heart rate (160-180 beats /min).

Treatment: Lie down with knees raised, drink cool not cold fluids, and contact the doctor if condition does not improve quickly.

Prevention: Take 4-7 days to adjust to the heat, drink plenty of fluids, at regular intervals, take rest breaks in a cool place.

ESTRÉS POR CALOR

Trabajar afuera en los días calurosos y húmedos de verano, puede causar el estrés por calor. El calor de los músculos de un trabajador puede aumentar la temperatura del cuerpo durante el trabajo. Cuando este calor interno se combina con el calor del sol y la humedad, puede darse el estrés por calor.

Las principales formas de prevenir el estrés por calor:

- Beba agua limpia y fresca con regularidad (un vaso pequeño cada 15 a 20 minutos)
 - Acostumbrese al calor gradualmente (por lo general toma 3 semanas)
 - Tome descansos en la sombra o en aire acondicionado
 - Esté atento a las señales que indiquen que el sol está demasiado caliente
- Haga los trabajos más pesados en la parte más fresca del día
 - Use ropa de algodón que sea holgada y transpirable
 - Evite comer comidas grandes antes de trabajar en ambientes calurosos
 - Evite cafeína (soda, café) y bebidas alcohólicas
 - Use sombrero y crema de protección solar
 - Trabaje en zonas sombreadas siempre que sea posible



Agotamiento por calor:

Síntomas: cansancio, debilidad, mareo. Color de piel pálido o enrojecida. Frecuencia cardiaca más alta de lo normal (160-180 latidos/min).

Tratamiento: acostarse con las rodillas levantadas, beber líquidos frescos no fríos y ponerse en contacto con el doctor si la condición no mejora rápidamente.

Prevención: toma 4-7 días para ajustarse al calor, beber muchos líquidos, a intervalos regulares, hacer pausas para descansar en un lugar fresco.



HEAT STRESS

Heat Stroke

Heat stroke is a life threatening, medical emergency; the body cannot regulate its temperature.

Symptoms: When the body core temperature is high (40-43 °C), and the skin is hot and dry, a person will usually stop sweating. Can experience headache, dizziness, confusion, and may lose consciousness and have seizures. Death may occur if treatment is delayed.

Treatment: The person must go to the hospital immediately as this is a medical emergency. In the meantime, move the worker to a shaded area, remove clothing, wrap in a wet sheet, pour on chilled water and fan vigorously. Avoid overcooling the person. Treat for shock once the temperature is lowered.

Prevention: Take 4-7 days to adjust to the heat, drink plenty of fluids at regular intervals, take rest breaks in cool place, wear clothing appropriate for the conditions, and follow a work/rest schedule.

Other Heat Stress Sickness:

Heat Rash is a tingling and burning of the skin with a red itchy rash. It is treated by thorough drying, cool showers, and calamine lotion. Prevent heat rash by keeping skin as dry as possible, resting in cool place, shower often, keep the skin clean and change clothes frequently.

Heat Cramps are painful spasms of the muscles that do the hardest work eg. In the arms, abdomen and legs. Treat these cramps by massaging the muscles and eating salt containing foods, (unless to be avoided for medical reasons). To prevent muscle cramping, warm up muscles before heavy work, take rest breaks; eat a normal and healthy diet.

Early Heat Illness causes mild dizziness, fatigue, or irritability, decrease concentration and impaired judgment. The increased flow of blood to the skin to get rid of heat and this means less blood can go to the brain. This illness can lead to heat exhaustion or stroke. To treat early heat illness, loosen or remove clothing, rest in shade for 30 minutes or more and drink water.

ESTRÉS POR CALOR

Insolación

La insolación es una emergencia médica que pone en riesgo la vida, se da cuando el cuerpo no puede regular la temperatura.

Síntomas: Cuando la temperatura corporal es alta (40 - 43 °C), y la piel caliente y seca, la persona suele dejar de sudar. Puede experimentar dolor de cabeza, mareos, confusión, puede perder el conocimiento y tener convulsiones. La muerte puede ocurrir si se retrasa el tratamiento.

Tratamiento: La persona debe ir al hospital inmediatamente ya que esto es una emergencia médica. Mientras tanto, mueva al trabajador a un área sombreada, quítele la ropa, envuélvase en una sábana húmeda, pongale agua fresca y ventílele vigorosamente. Evite enfriar mucho a la persona. De tratamiento para el shock cuando la temperatura haya bajado.

Prevención: Toma de 4-7 días ajustarse al calor, beba muchos líquidos en intervalos regulares, tome descansos en un lugar fresco, use ropa apropiada para las condiciones y siga un horario que conlleva trabajo/descanso.

Otras enfermedades debidas a estres por calor:

Sarpullido (fiebre miliaria) es un de hormigueo y ardor en la piel con erupciones rojas y picazón. Se trata con secados minuciosos, duchas frescas y el uso de la loción de calamina. Prevenga la fiebre miliaria, manteniendo la piel lo más seca posible, descansando en un lugar fresco, duchándose a menudo; manteniendo la piel limpia y cambiando de ropas frecuentemente.

Calambres por calor son espasmos dolorosos de los músculos que hacen el trabajo más pesado, por ejemplo: los brazos, abdomen y piernas. Trate estos calambres masajeando los músculos y comiendo alimentos que contengan sal, (al menos que se tengan que evitar por razones médicas). Para prevenir los calambres musculares, caliente los músculos antes de realizar trabajo pesado, tome descansos, tenga una dieta alimenticia balanceada y saludable.

Enfermedad de calor temprana provoca mareos ligeros, fatiga o irritabilidad, disminución en la concentración y alteración de juicio. El aumento del flujo sanguíneo a la piel para eliminar el calor lo que significa menos sangre al cerebro. Esta enfermedad puede provocar agotamiento por calor o una insolación. Para tratar la enfermedad de calor temprana, afloje o quite las ropas, descanse en la sombra por 30 minutos o más y beba agua.

ERGONOMICS AND FARMING

Some injuries occur because of a single incident (like a cut or a broken bone), but sprains and strains are injuries that result over a longer period of time. 33% of all farm worker injuries are sprains and strains related to working. Back injuries account for 25% of these work-related injuries.

The best way to reduce injuries is to change the way work is done. Such changes may involve repositioning of the worker in relation to the work tasks, moving the work closer to the worker, or choosing to use a different tool.

Guidelines for standing workstations:

1. Keep work close to body, between hips and chest.
2. Change work or change your positioning every hour.
3. Create a foot rest for sitting and standing workstations.



Guidelines for hand tools:

1. Handle size should allow a small overlap of thumb.
2. Handle length should extend past the palm of hand.
3. Tools should be sharp and not require a lot of force.

Guidelines for lifting:

1. Keep boxes small to avoid heavy lifts.
2. Add handles to keep box close to body (hip to chest).
3. Use dollies to increase value and reduce heavy lifts.

Guidelines for stooped work:

1. Use or create long handled tools.
2. Use or create stools or wheeled seat for fieldwork.
3. Rotate with tasks that require walking or sitting.

ERGONOMÍA Y EL TRABAJO AGRICOLA

Algunas lesiones pueden ser el resultado de un simple incidente (como un hueso fracturado o una herida), pero las torceduras y las dislocaciones son lesiones que se pueden presentar a más largo plazo. El 33% de todas las lesiones de los trabajadores agrícolas son torceduras y dislocaciones que se dan en el trabajo. Los daños en la espalda representan el 25% de estas lesiones debido al trabajo. La mejor manera de reducir estas lesiones es cambiando la forma en que se realiza el trabajo. Dichos cambios podrían incluir una postura nueva del trabajador con respecto a la tarea que está haciendo, moviendo el trabajo más cerca al trabajador o escogiendo una herramienta diferente.

Pautas para estaciones de trabajo de pie:

1. Mantener el trabajo cerca del cuerpo, entre las caderas y el pecho.
2. Cambiar de tarea o cambiar de postura cada hora.
3. Crear un lugar de descanso para los pies en las estaciones de trabajo donde se permanece sentado o de pie.

Pautas para herramientas manuales:

1. El tamaño para manipularlas debe permitir un pequeño cruce del dedo pulgar.
2. La longitud para manipulación debe pasar la palma de la mano.
3. Las herramientas deben ser afiladas y no requerir de mucha fuerza.

Pautas para levantar peso:

1. Mantenga las cajas pequeñas para evitar cargas pesadas.
2. Colocar agarraderas para poder mantener las cajas cerca del cuerpo (cadera y pecho).
3. Utilice carretas para aumentar la eficiencia y reducir cargas pesadas.

Pautas para trabajo inclinado:

1. Utilizar o crear herramientas de manipulación que sean largas.
2. Utilizar o crear bancos o asientos giratorios para el trabajo en el campo.
3. Rote con tareas que requieren caminar o sentarse.

HAND HYGIENE

Hands are the most frequent route of pathogen/germ transmission.

Basic Recommendations:

- Keep nails short and clean.
- Liquid soap in dispensers is preferred.
- Single use towels are recommended.
- Wash hands before starting work, eating, after using washroom and when visibly soiled.
- If hands are not visibly soiled use an alcohol based rub.
- If wearing plastic gloves for task this does not replace hand hygiene.
- Plastic gloves can have small defects.
- Hand hygiene should always be done after removing gloves.
- Use hand lotion frequently to minimize irritant contact dermatitis.

When Using Soap and Water:

- Rub covering all surfaces of hands and fingers for 40-60 seconds.
- Rinse with water.
- Dry hands with disposable towel.
- Use towel to turn off faucet.

When Using Alcohol Based Hand Rub:

- Apply sufficient volume to the palm of one hand and rub hands together for 20-30 seconds.
- Cover all surfaces and fingers.
- Rub until hands are dry.



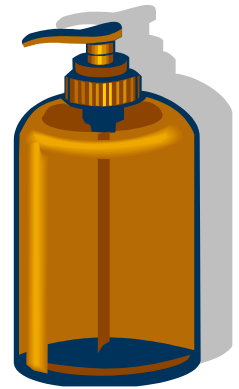
References: Public Health Ontario, <http://www.oahpp.ca>; PIDAC –Hand Hygiene; Just Clean Your Hands; WHO. (2012) Save lives: Clean your hands, <http://www.who.int/ith/en>

HIGIENE DE LAS MANOS

Las manos son la vía más frecuente de transmisión patógena/germen.

Recomendaciones Básicas:

- Mantenga las uñas cortas y limpias.
- Dispensadores de jabón líquido son preferentes.
- Se recomienda el uso de toallas individuales.
- Lávese las manos antes de empezar a trabajar, comer, después de ir al baño y cuando estén visiblemente sucias.
- Si las manos no están visiblemente sucias use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- El uso de guantes de plástico para las tareas no sustituye la higiene de manos.
- Los guantes de plástico pueden tener pequeñas imperfecciones.
- La higiene de manos debe realizarse siempre después de quitarse los guantes.
- Utilice cremas humectantes para las manos con frecuencia para minimizar la dermatitis por irritación.



Cuando utilice agua & jabón:

- Frote cubriendo todas las superficies de las manos y los dedos durante 40-60 segundos.
- Enjuague con agua.
- Seque las manos con una toalla desechable.
- Utilice una toalla para cerrar la llave del lavamanos.

Cuando utilice desinfectante para manos a base de alcohol:

- Aplique un volumen suficiente en la palma de una mano y frote las manos juntas de 20-30 segundos.
- Cubra todas las superficies y los dedos.
- Frote hasta que las manos estén secas.

Referencia: Public Health Ontario, <http://www.oahpp.ca>; PIDAC –Hand Hygiene; Just Clean Your Hands; WHO. (2012) Save lives: Clean your hands, <http://www.who.int/ith/en>

POISON IVY - “LEAVES OF 3, LET THEM BE”

If you work outside, you may see this plant, called Poison Ivy. **DO NOT TOUCH IT!**



Symptoms of Poison Ivy

- An itchy rash
- Red bumps in a straight line or streaks where the poison ivy plant had contact with your skin
- Blisters that are filled with fluid



Treatment for Poison Ivy Rash

Within 10-15 minutes of contact:

- Apply rubbing alcohol to the infected area
- Rinse with water (any water)
- Wash with soap and warm water (liquid Dish Soap is best)
- Apply a topical corticosteroid



HIEDRA VENENOSA

“LAS HOJAS DE 3, PERMITEN QUE SEAN”

Si usted trabaja fuera, es posible que vea esta planta, llamada Poison Ivy (hiedra venenosa). **NO LA TOQUE!**



Los síntomas de hiedra venenosa

- Una erupción cutánea con picazon
- Granos rojos en línea recta o rayas de la planta de hiedra venenosa donde tuvo contacto con la piel
- Ampollas que se llenan con líquido



El tratamiento para el sarpullido por hiedra venenosa

- El plazo de 10-15 minutos de contacto:
- Aplique alcohol sobre el área infectada
- Enjuague con agua (cualquier agua)
- Lavar con agua tibia y jabón (jabón líquido para lavar platos es el mejor)
- Aplicar un corticosteroide tópico



SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES (STDs)

Over 400 million people worldwide suffer from some form of sexually transmitted disease (STD). STDs include a variety of sexually transmitted infections as well as the HIV/AIDS (more information on next page). Some STDs can be transmitted by skin to skin contact. Others can only be transmitted through an exchange of bodily fluids. Having sex with multiple partners or having sex with someone who has had multiple partners increases your risk of contracting all forms of STDs including HIV and a variety of sexually transmitted infections (STI) such as syphilis, gonorrhea, and chlamydia.



Some common signs and symptoms of sexually transmitted infections include:

- Discharge from the penis and/or tingling or itching around the genitals for men
- Itching around the vagina and/or discharge from the vagina for women
- Pain in the pelvic area or during sex or when urinating
- Sore throats in people who have oral sex
- Pain in or around the anus for people who have anal sex
- Painless red sores on the genital area, anus, tongue and/or throat
- A scaly rash on the palms of your hands and the soles of your feet
- Dark urine, loose, light-coloured stools, and yellow eyes and skin
- Small blisters that turn into scabs on the genital area
- Swollen glands, fever and body aches
- Soft, flesh-coloured warts around the genital area
- If you have any of the above symptoms you should see a doctor or visit a clinic to have a blood test. STIs can cause serious health problems if left untreated.

Note: Signs and symptoms of STIs are courtesy of FamilyDoctor.org.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Más de 400 millones de personas a nivel mundial sufren de alguna forma de enfermedad de transmisión sexual (STD). Las enfermedades de transmisión sexual incluyen una variedad de infecciones transmitidas como también el VIH/SIDA (más información en la siguiente página). Algunas enfermedades de transmisión sexual pueden ser transmitidas a través de la piel, por el contacto de piel. Otras pueden ser solo transmitidas a través de intercambio de fluidos corporales. Tener relaciones sexuales con varias parejas o con alguien que ha tenido varias parejas aumenta el riesgo de contraer toda clase de enfermedades de transmisión sexual incluyendo VIH y una variedad de infecciones de transmisión sexual (STI) tales como sífilis, gonorrea, y clamidia.

Algunas señales y síntomas comunes de infecciones transmitidas sexualmente incluyen:

- Descarga por el pene y/o hormigueo o rasquiña alrededor de los genitales (en los hombres).
- Rasquiña alrededor de la vagina y/o descarga por la vagina (en las mujeres)
- Dolor en el área pélvica durante el acto sexual o al orinar
- Dolor en la garganta en las personas que tienen sexo oral
- Dolor en o alrededor del ano en las personas que tienen sexo anal
- Llagas rojas sin dolor en el área genital, ano, lengua y/o la garganta
- Erupción escamosa en la palma de las manos o en la planta de los pies
- Orina oscura, suelto, heces de color pálido y ojos y piel amarilla
- Pequeñas ampollas que se convierten en costras en el área genital
- Glándulas hinchadas, fiebre y dolor en el cuerpo
- Verrugas blandas de color carne alrededor de los genitales
- Si usted presenta alguno de estos síntomas debe ir al médico o a la clínica para que le realicen un examen de sangre. Las infecciones de transmisión sexual pueden causar serios problemas de salud si no se atienden a tiempo.

Note: Señales y síntomas de infecciones de transmisión sexual son cortesía de FamilyDoctor.org.

HIV/AIDS

The human immunodeficiency virus (HIV) is a very serious virus that cannot be cured. Acquired immune deficiency syndrome (AIDS) is the final stage of HIV. HIV/AIDS can only be transmitted sexually or through intravenous drug use and nursing mothers -- where there is an exchange of bodily fluids such as semen, vaginal fluid, blood and breast milk. HIV/AIDS cannot be transmitted through casual contact or through saliva or sweat and is not transmitted through kissing or sharing utensils.



Not all people with HIV have AIDS and many people live with HIV for many years without developing AIDS. While people normally display flu-like symptoms within a month or two of becoming infected with HIV these symptoms are often very mild and can go unnoticed or are assumed to be symptoms of another condition. The period immediately following initial infection is when a person is most likely to spread the virus to another person. Many people with HIV feel perfectly fine even though they are infected with the disease. It is essential to get tested, and if you have the virus, to begin drug therapy as soon as possible to protect your immune system and to reduce the risk of passing HIV onto another person. If you have been sexually active or have used intravenous drugs, you should be tested for HIV at least once. Knowing your HIV or AIDS status is one of the best ways of preventing the spread of the virus to others and to protect your health.

If you have any questions about the prevention or treatment of HIV/AIDS, or would like to get tested for this disease or any other STI, you can consult a health care professional at the County of Lambton's Sexual Health Clinic which has offices in Point Edward, Petrolia and Forest.

Please call ahead to book an appointment: 1-800-667-1839, extension 3547.

In addition to consulting a health care professional, those with religious convictions may wish to seek ethical and moral guidance from religious leaders regarding prevention and disclosure issues. Some faiths advise fidelity and abstinence as the only ethical forms of prevention. There are also moral considerations regarding disclosure of your health status to your partner.

Note: Information on this page is adapted from the New Canadians Centre in Peterborough with additional information from various sources including, the Centre for Disease Control and Prevention and the Canadian Federation for Sexual Health.

VIH/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus muy serio que no puede ser curado. El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) es el estado final del VIH. El VIH/SIDA puede ser transmitido solo sexualmente o por uso de droga por vía intravenosa y madres lactantes (en donde haya intercambio de fluidos como semen, fluido vaginal, sangre y leche de pecho). El VIH/SIDA no puede ser transmitido a través de contacto casual o a través de la saliva, y no es transmitido a través de los besos o al compartir utensilios.

No todas las personas con VIH tienen SIDA, y muchas personas viven con VIH por muchos años sin desarrollar el SIDA. Aunque algunas personas normalmente presentan síntomas parecidos a los de la influenza dentro de uno o dos meses después de haber sido infectadas con VIH, estos síntomas son a menudo muy suaves y pueden continuar inadvertidos o ser tomados como síntomas de otro tipo de infección. El siguiente estado después de coger la infección es cuando una persona muy probablemente contagia a otra persona. Mucha gente con VIH se siente muy bien aun cuando ya están infectados con la enfermedad. Es muy importante hacerse un examen, y si usted tiene el virus, empezar tratamiento farmacológico lo más pronto posible para proteger su sistema inmunológico y reducir el riesgo de transmitir el VIH a otra persona. Si usted ha estado sexualmente activo, o ha usado medicina intravenosa, usted debería hacerse una prueba de VIH por lo menos una vez. Conocer su estado de VIH y SIDA es una de las mejores formas de prevenir que el virus sea contagiado a otros y proteger su salud.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de la prevención o tratamiento del VIH/SIDA, o le gustaría ser examinado para esta enfermedad o cualquier otra infección de transmisión sexual, usted puede consultar con un profesional de la salud en la Clínica de Salud Sexual del Condado de Lambton la cual tiene oficinas en Point Edward, Petrolia y Forest.

Por favor llame con anticipación para apartar una cita: 1-800-667-1839, extensión 3547

Además de consultar a un profesional de la salud, aquellos con convicciones religiosas pueda que deseen tener guía ética y espiritual de parte de líderes religiosos en cuanto a prevención y discreción del asunto. Algunas creencias aconsejan fidelidad y abstinencia como la única forma ética de prevención. También existen consideraciones morales con respecto a la revelación de su estado de salud a su compañera(a).

Nota: La información en esta página adaptado de los Nuevos Canadienses Centro en Peterborough con información adicional de diversas fuentes, incluidos, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Federación Canadiense de Salud Sexual.

BICYCLE SAFETY

For your safety it is important that you obey the rules of the road!

1. Follow traffic rules

- Watch for road signs and remember they apply to all vehicles including bicycles.

2. Proper signals before turning or stopping

- Use the appropriate hand signal to turn left or right or when stopping. Otherwise keep both hands on the handle bars.

3. Take care when passing pedestrians

- Give the right of way to people who may be walking. Do not park your bicycle where it can block the sidewalk or interfere with people walking by.

4. Watch for other vehicles

- Travel in single file in the same direction as traffic. Use care when passing parked cars.

5. Dress properly

- To be more visible to motorists at night wear bright coloured clothing, remember your reflective bands and use a light. Wear a helmet to prevent serious head injuries.

6. Be alert at all times - ride carefully

- It is harder for motorists to see you when you are riding a bike at night.



- Be particularly careful in bad weather. Rain, snow and fog make roadways more dangerous.
- Roads in poor condition can cause falls and other mishaps.
- Alcohol, even a small amount, can cause you to have trouble handling your bicycle.
- Carrying too many packages can make you unbalanced and cause you to lose control.

Note: Information on this page is courtesy of the Governments of Canada and Ontario and the Agricultural Adaptation Council (AAC).



Yield to oncoming traffic



Come to a complete stop



No left hand turn



On way traffic in the direction of the arrow



No 'U' turns



Do not enter

SEGURIDAD AL MONTAR BICICLETA

Por su seguridad y la de los demás, usted debe obedecer las leyes de tránsito!

1. Cumplir las reglas de tránsito

- Preste atención a las señales de tránsito, recuerde que ellas se refieren a todos los vehículos incluyendo bicicletas.

2. Señales apropiadas antes de girar o parar

- Use la señal de mano adecuada para girar a la izquierda o a la derecha o cuando va a parar. De otra manera mantengo las dos manos puestas en el manubrio.

3. Tener cuidado con las personas que caminan por las calles

- No estacione su bicicleta donde pueda bloquear el andén o donde obstruya el paso a la gente que camina.

4. Tener cuidado con los vehículos

- Maneja en fila de uno y siempre en la misma dirección con el tráfico. Tenga cuidado cuando pase carros que están estacionados.
- Mantenerse al lado derecho de la calle y ceder el paso a los vehículos.

5. Vestirse apropiadamente

- Para ser más visible a los automovilistas en la noche, debe usar ropa brillante y poner material reflejante y luces en su bicicleta.
- Use un casco que le proteja de una lesión grave en la cabeza en caso de accidente.

6. Mantenerse alerta frente a los imprevistos - ¡Maneje con cuidado!

- Cuando usted conduce bicicleta durante la noche, los automovilistas tienen más dificultad para verlo.
- Tenga mucho cuidado durante los días de mal clima. La lluvia, la nieve y la neblina hacen que las calles sean más peligrosas.
- Calles en malas condiciones causan caídas y otros contratiempos.
- El alcohol, aún en cantidades pequeñas, puede causar dificultad para manejar.
- Cargar demasiados paquetes cuando conduce bicicleta puede causar una pérdida de control.



Ceder el paso al tráfico que viene de frente



Tienes que parar completamente



No girar a la izquierda



El tráfico en esta calle es de un solo sentido



La vuelta en 'U' no está permitida



No entrar

FIRE SAFETY

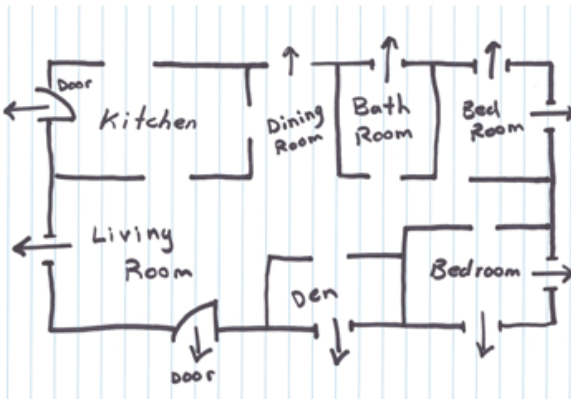
ARE YOU PREPARED FOR THE UNEXPECTED?

Smoke Alarms

- Smoke alarms should be installed on every level of your home and outside all sleeping areas.
- Test smoke alarms every month.
- Follow the manufacturer's instructions on the smoke alarm package
- Replace batteries at least once a year.
- Replace smoke alarms every ten years with new ones.



Home Escape Routes



- Prepare and practise a home escape plan with everyone living in your home.
- Know two ways out of every room.
- Designate a safe meeting place outside where everyone can be accounted for.
- Call 911 for the fire department from outside the home.

NEVER RE-ENTER A BURNING BUILDING!

Note: Information on this page courtesy of the Chatham-Kent Fire Department and Adult Language and Learning.

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

ESTA PREPARADO PARA LO INESPERADO?

Alarmas de incendios

- Las alarmas de incendio deben ser instaladas en cada nivel de su casa y fuera de los dormitorios
- Pruebe los detectores de incendios cada mes
- Siga las instrucciones de la guía del fabricante que aparecen en el paquete de los detectores de incendio
- Cambie las baterías de los detectores de incendio por lo menos una vez al año
- Cambie los detectores de incendio por nuevos cada diez años

Rutas de escape

- Prepare y practique un plan de escape de la casa que incluya a cada persona que viva en la casa
- Identifique dos formas de salidas de cada habitación
- Designe un lugar de reunión seguro afuera, donde todos puedan encontrarse
- Cuando este afuera llame al 911 y pregunte por el departamento de bomberos



!NUNCA VUELVA A ENTRAR A UN EDIFICIO EN LLAMAS!

Nota: La información en esta página es cortesía del Cuerpo de Bomberos de Chatham-Kent y el Centro de Lenguaje y Aprendizaje para Adultos.

HOW TO...

Open a Bank Account in Canada

When you open your bank account, bring:

- A current valid passport
- Work Permit
- Letter from your Employer in Canada

Costs associated with a Canadian bank account:

- Withdrawals (within Canada) - \$1.50
- International Withdrawals (within the U.S.) - \$3.00
- International Withdrawals (outside the U.S.) - \$5.00



Send a Letter

Please see "Accessing Services" section for a full list of post offices and hours of operation.



As of August 2014

- Sending a letter anywhere in Canada costs \$1.00
- Sending a letter to the United States costs \$1.20
- Sending a letter or a card to another country costs \$2.50

This is the cost for a letter weighing 30 grams or less. Heavier envelopes, or letters will cost more. Letters take 3 business days to arrive in Canada, and 4-7 business days to travel internationally.

COMO...

Abrir una cuenta bancaria en Canadá

Cuando abra su cuenta bancaria, debe presentar:

- Un pasaporte actual válido
- Permiso para trabajar
- Carta de su empleador en Canadá

Costos asociados a una cuenta bancaria en Canadá:

Retiros (dentro de Canadá) - \$1.50

Retiros Internacionales (entre Estados Unidos) - \$3.00

Retiros Internacionales (fuera de los Estados Unidos) - \$5.00



Enviando una carta

Por favor ver la seccion de "Servicios de Acceso" para ver una lista de las oficinas postales y las horas de operacion.



A partir de Julio de 2012:

- Para enviar una carta a cualquier lugar en Canadá tiene un costo de \$1.00
- Para enviar una carta a los Estados Unidos tiene un valor de \$1.20
- Para enviar una carta o postal a cualquier otro pais tiene un costo de \$2.50

Este costo es por una carta que tenga un peso de 30 grams o menos. Sobres mas pesados, o cartas costarán más dinero. Las cartas toman 3 dias de la semana para llegar dentro de Canadá y de 4 a 7 dias de la semana para llegar a otro pais.

CONTACT NUMBERS

Ambulance, Police and Firefighters:	911
Poison Information Centre:	1-800-268-9017
Telehealth Ontario:	1-866-797-0000
<ul style="list-style-type: none">• Free 24 hours health advice• All information is confidential and you do not need a health card/number• Interpreters available, but you must ask	
If you lose your Health Card:	1-800-664-8988
If you lose your SIN Card:	1-800-206-7218 x 3



Liaison Offices and Consulates

Jamaica	Vernon G. Melhado, Deputy Chief Liaison Officer Leamington Location Tel: (519) 326-9869 Toll Free: 1-888-898-3591 <i>(provided for the exclusive use of Jamaican workers)</i>
Eastern Caribbean	Bernard E. John, Consul/Liaison Officer Tel: (416) 222-1988 E-mail: ecls@rogers.com Toll Free: 1-888-518-3257 <i>(provided for the exclusive use of the Eastern Caribbean workers)</i>
Barbados	James Inniss, Consul/Liaison Officer Shirley Wall-Mayers, Assistant Liaison Officer Tel: (416) 214-9825 Fax: (416) 214-9826
Trinidad and Tobago	Anthony Sanchez, Consul (Labour) Tel: (905) 897-3001 Ext. 223 Fax: (905) 897-3063 Email: asanchez@ttconsulatellb.com
Mexico	350 Highway 77, RR 2, Leamington ON N8H 3V5 Tel: (519) 325 -1460 Toll Free: 1-888-351-2690 <i>(provided for the exclusive use of Mexican workers)</i>
Thailand	Royal Thai Embassy, Ottawa Ontario Tel: (613) 722-4444

CONTACT NUMBERS

Ambulancia, Policía y Bomberos:	911
Veneno Centro de Información:	1-800-268-9017
Telesalud Ontario:	1-866-797-0000
<ul style="list-style-type: none">• FAsesoramiento de salud gratuito las 24 horas• Toda la información es confidencial y usted no necesita una tarjeta de salud / número.• Solicite servicio en Español	
Si pierde su Tarjeta de Salud:	1-800-664-8988
Si usted pierde su tarjeta SIN:	1-800-206-7218 x 3



Consulado de México

350 Highway 77, RR 2, Leamington ON N8H 3V5
PO Box 245 Leamington ON N8H 3W2

Número telefónico: (519) 325 -1460

Ext 224	Eusebio del Cueto Ruiz-Funes, Consul	e-mail: eusebio.delcueto@cmexlea.ca
Ext 228	Alejandro Fernandez, Liaison Officer	e-mail: alejandro.fernandez@cmexlea.ca
Ext 229	Jaime Munoz, Liaison Officer	e-mail: jaime.munoz@cmexlea.ca

Emergencia: (519) 324-1481 (número telefónico disponible después de las 5:00pm)

Gratis: 1-888-351-2690 (para uso exclusivo de los trabajadores mexicanos)

SUPPORT OFFERED BY FAITH COMMUNITIES



Temporary migrant jobs by their very nature can separate you from family and community, often for long periods of time. This may result in feelings of isolation and even depression as you find yourself without those important personal supports that help you through tough times. Being “at home” and with people from outside the workplace experience and who share similar beliefs and cultural practices can help to make you feel more at home and better supported in your new environment. For some a faith community can become a kind of “home away from home” where they find not only spiritual comfort, but also a measure of support and comfort that can be found in few other places. A faith community can also provide opportunities to socialize and have fun. Many local faith communities offer outreach to migrant workers.

In Lambton County, there are faith-based outreach groups from the Buddhist, Catholic and Protestant Christian traditions that minister to the spiritual needs of workers.

Along with providing migrant workers with spiritual support, many of these outreach groups also offer the following:

- Help with securing basic needs (food and clothing)
- Providing transportation for errands such as opening a bank account or going to doctor’s appointments
- Social and recreational activities
- Health and safety training



APOYO ESPIRITUAL Y SOCIAL OFRECIDO POR COMUNIDADES RELIGIOSAS

Los trabajos temporales para inmigrantes, debido a su naturaleza, pueden separarlo a usted de su familia y comunidad, y a menudo por largos periodos de tiempo. Esto puede conllevar a sentimientos de aislamiento y aun depresión debido a que usted se siente sin ese soporte personal que le alientan durante momentos difíciles. Estando en un ambiente "familiar" y con gente fuera de la del trabajo, y quienes comparten las mismas creencias y cultura puede ayudar a que se sienta como en casa y con más apoyo en su nuevo ambiente. Para algunos, una comunidad religiosa puede llegar a ser una clase de "casa fuera de casa" donde no solo ustedes encuentran alivio espiritual, sino también una poco de apoyo y alivio que puede ser encontrado en otros lugares. Una comunidad religiosa puede proporcionar también oportunidades para socializar y divertirse. Hay muchas comunidades religiosas que ofrecen acercamiento a trabajadores inmigrantes.



En el Condado de Lambton, hay grupos de acercamiento religioso desde las tradiciones Budistas, Católicos y Cristianos Protestantes que ministran las necesidades espirituales de los trabajadores.

Junto con el apoyo espiritual que se les ofrece a los trabajadores inmigrantes, muchos de estos grupos de acercamiento también ofrecen lo siguiente:

- Ayuda con las necesidades básicas (comida y vestido)
- Provisión de transporte para hacer mandados tales como abrir una cuenta bancaria o ir a citas medicas
- Actividades Sociales y Recreativas
- Entrenamiento en Salud y Seguridad

SUPPORT OFFERED BY FAITH COMMUNITIES

Migrant Workers Ministry, Diocese of London

The Migrant Workers Ministry shares faith and life with temporary migrant workers out of the Catholic faith tradition. Its goal is to ensure that "all workers find a homeland in the church". The ministry consults with workers and works with employers and local parish-based volunteers to determine the best response to particular needs.

[Our Lady Help of Christians Church in Watford](#) (432 Victoria Street) offers a Spanish service on the last Sunday of the month - from May to October - at 6:00. Mass is followed by a hot meal, social time and occasional informational sessions on practical topics of interest (such as health and safety, immigration, etc.)

Other outreach services and special events include:

- On-farm ministry teams provide on-farm visits, Bible study, prayer, etc.
- Mexican Independence Day celebration (annually, 2nd or 3rd Sunday of September)
- Information fairs and cross-cultural events
- Faith formation/sacramental preparation provided by Fr. Joel

Rides to weekly mass and special events can be arranged by phoning

- Marianne Nichols 519-869-4024

For more information please visit their website www.dol.ca or contact:

Marie Carter, Migrant Workers Ministry Specialist

1-866-483-2160 extension 21

migrantworkersministry@dol.ca

APOYO ESPIRITUAL Y SOCIAL OFRECIDO POR COMUNIDADES RELIGIOSAS

MINISTERIO DE TRABAJADORES MIGRANTES, DIÓCESIS DE LONDON

El Ministerio de Trabajadores Migrantes, comparte la fe y vida de la tradición católica con los trabajadores migrantes temporales. Su objetivo es garantizar que “todos los trabajadores encuentren un hogar en la iglesia”. El ministerio consulta con los trabajadores y labora con empleadores y voluntarios de las parroquias locales para determinar la mejor solución a necesidades particulares.

La Iglesia de Nuestra Señora de Ayuda a Cristianos en Watford (432 Victoria Street) ofrece la Santa Misa en Español el ultimo Domingo del mes desde Mayo hasta Octubre a las 6:00 pm. Después de la misa se ofrece comida, tiempo social y algunas veces sesiones de información en temas prácticos de interés (como salud y seguridad, inmigración, etc.)

Otros servicios de alcance y eventos especiales incluyen:

- Equipos ministeriales proporcionan visitas en las fincas para desarrollar estudios Bíblicos, oración, etc.
- Celebración del Día de la Independencia de Méjico (el 2do o 3er Domingo de Septiembre anualmente)
- Ferias informativas y eventos multiculturales
- Preparación en la formación religiosa y sacramental suministrada por Fr. Joel

El transporte para las misas y los eventos especiales pueden ser organizados si llama a:

- Marianne Nichols 519-869-4024

Para mayor información por favor visite su página web www.dol.ca o contacte:

Marie Carter, Migrant Workers Ministry Specialist
1-866-483-2160 extension 21
migrantworkersministry@dol.ca

SUPPORT OFFERED BY FAITH COMMUNITIES

New Horizons Community Church

The Spanish congregation of Iglesia del Buen Samaritano (Church of the Good Samaritan) was established in 1992 under pastor Barbara Peterson in cooperation with other Lambton County congregations to provide faith-based outreach to Spanish-speaking workers. Peterson and her husband visit their migrant worker parishioners in Mexico each year. They also provide practical support while workers are in Canada such as assistance with filling in forms, accompaniment to medical appointments and friendly visits. +

Faith services are held at:

New Horizon's Community Church, 383 Russell St. North, Sarnia

- Worship Service every Sunday at 4 p.m. followed by a meal
- Cell groups occur every Tuesday evening on the farms (Provide singing, worship, teaching, food and fellowship through visiting pastors and volunteers who speak Spanish)

For more information visit their website www.gonemission.com (information in both English and Spanish) or contact: Pastor Barbara Peterson, 519-344-2971, lpeterso@ebtech.net

Forest Baptist Church, 19 Prince Street, Forest

The Forest Baptist Church Guest Workers Ministry, established in 2003, provides year-round outreach to Hispanic and Caribbean workers. They offer:

- Weekly Saturday evening gatherings (church service, meal, and social time)
- Home visits to worker's bunkhouses year round
- Annual Mexican Independence Day celebrations on the second or third Sunday of September that includes a church service, a hot meal and a soccer match
- Welcome packages distributed at the beginning of each season
- Food sharing network between workers
- Assistance with clothing and other basic needs
- Assistance with paperwork and other day-to-day needs

More information and rides for workers can be arranged through the following contacts:

Steven and Deb Adair (Hispanic outreach contacts) 519-488-8035, Benito Rivera (Hispanic outreach contact) 519-330-6761, Andrea Jones Peper (Caribbean outreach contact) 519-786-6258

APOYO ESPIRITUAL Y SOCIAL OFRECIDO POR COMUNIDADES RELIGIOSAS

Iglesia Comunitario de Nuevos Horizontes (New Horizon's Community Church)

La congregación en Español de la Iglesia del Buen Samaritano, fue establecida en 1992 bajo la dirección de la Pastora Bárbara Peterson en colaboración con otras congregaciones del Condado de Lambton para proveer alcance basado en la fe a trabajadores de habla hispana. Peterson y su esposo visitan sus trabajadores inmigrantes y feligreses en México cada año. Ellos también les ofrecen apoyo práctico mientras los trabajadores están en Canadá, como es asistencia en llenar formularios, acompañarles a citas medicas y visitas amistosas.

Los servicios religiosos se llevan a cabo en:

Iglesia Comunitaria Nuevos Horizontes, 383 Russell St. North, Sarnia

- Servicio de Adoración cada Domingo a las 4 p.m. seguido por comida
- Grupos de célula se realizan cada Martes en la noche en las fincas (cantos, adoración, enseñanza, comida y compañerismo a través de visitas de pastores y voluntarios que hablan Español)

Para mayor información visite su página web www.gonemission.com (información en Inglés y Español) o contacte: Pastora Bárbara Peterson, 519-344-2971, lpeterso@ebtech.net

Iglesia Bautista de Forest (Forest Baptist Church), 19 Prince Street, Forest

El Ministerio de los Trabajadores Visitantes de La Iglesia Bautista de Forest, establecida en el año 2003, provee alcance a los trabajadores hispanos y del Caribe. Ellos ofrecen:

- Reuniones semanales los Sábados en la noche (servicio religioso, comida y tiempo social)
- Visitas a los trabajadores durante todo el año en las casas que les han sido asignadas como vivienda
- Celebración del Día de la Independencia de Méjico en el segundo o tercer Domingo de Septiembre la cual incluye servicio religioso, comida y juego de futbol
- Paquetes de bienvenida que son distribuidos al comienzo de cada estación
- Red de intercambio de alimentos entre los trabajadores
- Asistencia con ropa y otras necesidades básicas
- Asistencia con papeleo y otras necesidades diarias

Para mayor información y transporte para los trabajadores póngase en contacto con las siguientes personas: Steven y Deb Adair (contactos para el alcance hispano) 519-488-8035, Benito Rivera (contacto para el alcance hispano) 519-330-6761, Andrea Jones Peper (contacto para alcance para trabajadores del Caribe) 519-786-6258

SUPPORT OFFERED BY FAITH COMMUNITIES

Thai Volunteer Outreach of Chatham-Kent, Lambton and Essex



Thai Volunteer Outreach of Chatham-Kent, Lambton and Essex is a group of local volunteers who are working with migrant workers, their employers and other community groups to support and encourage Thai workers to help themselves while working in Canada. They provide twice annual faith and cultural gatherings such as Songrand and Labour Day celebrations which include traditional ceremonies performed by Buddhist monks from Toronto and Hamilton as well as sporting, recreational and informational activities.

Busing is provided for workers to event sites.

Other Services available include:

- Information/translation
- Training - 4 week peer leader training in health, safety and other topics
- English as a Second Language programs
- Direct assistance with a variety of practical issues

For more information please visit their website www.thaicn.ca or contact Lek VanKoeverden, 519-692-3629.

Covenant Christian Church

Covenant Christian Church holds monthly barbecues on the Friday evenings of the long weekends in July (Canada Day), August (Civic Holiday) and September (Labour Day). The barbecues start at 6:30 pm and are located at the church in Wyoming (5783 Camlachie Road). The events are open to workers and their employers.

For more information contact: Paul Wilkstra, Evangelization Committee Chair, 519-845-0240

APOYO ESPIRITUAL Y SOCIAL OFRECIDO POR COMUNIDADES RELIGIOSAS

Alcance Voluntario en Tailandes en Chatham-Kent, Lambton y Essex

El Alcance Voluntario en Tailandés en Chatham-Kent, Lambton and Essex, es un grupo de voluntarios locales quienes trabajan con trabajadores inmigrantes, sus empleadores y otros grupos comunitarios para dar apoyo y animo a los trabajadores tailandeses para que se ayuden entre ellos mismos mientras trabajan en Canadá. Ellos proporcionan dos reuniones al año: religiosa y cultural como las celebraciones de Songkran y El Día del Trabajo las cuales incluyen ceremonias tradicionales realizadas por monjes Budistas de Toronto y Hamilton, como también actividades deportivas, recreacionales e informativas.

Se proporciona transporte en bus a los lugares de los eventos.

Otros servicios disponibles incluye:

- Información / traducción
- Entrenamiento -4 semanas de entrenamiento de compañero de trabajo como líder en salud, seguridad y otros temas
- Programas de Inglés como Segundo Idioma
- Asistencia directa con una variedad de temas prácticos

Para mayor información por favor visite su página web www.thaicn.ca o contacte Lek VanKoeverden, 519-692-3629.

Iglesia Cristiana de Pacto (Covenant Christian Church)

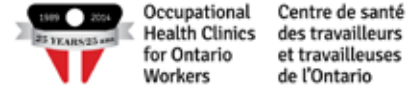
La iglesia Cristiana de Pacto organiza barbacoas cada mes los Viernes en las noches de los fines de semana largos así: en Julio (Día de Canadá), Agosto (Fiesta Cívica), y Septiembre (Día del Trabajo). Las barbacoas empiezan a las 6:30 pm y se localizan en la Iglesia de Wyoming (5783 Camlachie Road). Los eventos son para los trabajadores y sus empleadores.

Para mayor información por favor contacte: Paul Wilkstra, Presidente del Comité de Evangelización, 519-845-0240

REGIONAL & NATIONAL SERVICES

Occupational Health Clinics for Ontario Workers (OHCOW)

OHCOW provides five types of services: **1.** Medical diagnostic review for workers who may have work-related health problems **2.** Group services for joint health and safety committees and groups to deal with workplace conditions that affect more than one worker **3.** Inquiry service to answer questions about exposures and possible workplace hazards **4.** Outreach and education to generate public awareness about health and safety issues **5.** Research services to investigate and report on illnesses and injuries to improve working conditions.



OHCOW is not a facility for immediate treatment. Please, if you urgently need treatment, go to public hospitals or clinics.

For more information please visit their website www.ohcow.on.ca or contact Mary Falconer, Occupational Health Nurse, 519-337-4627 extension 2333, sarnia@ohcow.on.ca.

UFCW Canada Migrant Worker Scholarship



Every year, the United Food and Commercial Workers Union in Canada offers 20 \$500 scholarships for the children, grandchildren, sisters, brothers, nieces, and nephews of migrant workers. Applications can be mailed or completed online and are available in English, French, Spanish, Chinese, Thai and Filipino.

For more information please visit their website www.ufcw.ca.

Across Languages Translation and Interpretation Services (AL)



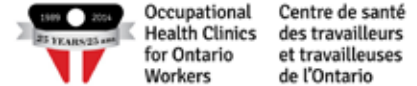
AL provides professional interpretation and translation services (in person and over the phone) for organizations working with clients who have limited English speaking abilities. They have over 150 interpreters who speak 74 languages. They are based in London, Ontario but serve all of Southwestern Ontario.

For more information, please visit their website www.acrosslanguages.org.

SERVICIOS REGIONALES Y NACIONALES

Clinica de Salud Ocupacional de Trabajadores de Ontario (OHCOW)

OHCOW provee 5 clases de servicios: **1.** Servicio de Diagnóstico médico para los trabajadores que podrian tener problemas de salud en el lugar de trabajo **2.** Grupo de servicio para comites de salud y seguridad de los trabajadores **3.** Un servicio de información para responder a preguntas sobre la salud y seguridad en el lugar de trabajo **4.** Un servicio educativo para crear conciencia sobre asuntos de salud y seguridad **5.** Un servicio de investigacion para reportar e investigar daños y enfermedades.



OHCOW no es una facilidad para tratamiento inmediato. Por favor, si precisa tartamiento urgente, vaya al hospital o clinica.

Para mayor información por favor visite su página web www.ohcow.on.ca o contacte Mary Falconer, Enfermera de Salud Ocupacional, 519-337-4627 extension 2333, sarnia@ohcow.on.ca.

UFCW Beca para los Trabajadores Migrantes en Canada



Every year, the United Food and Commercial Workers Union in Canada offers 20 \$500 scholarships for the children, grandchildren, sisters, brothers, nieces, and nephews of migrant workers. Applications can be mailed or completed online and are available in English, French, Spanish, Chinese, Thai and Filipino.

For more information please visit their website www.ufcw.ca.

Servios de Traduccin e Interpretacion de Idiomas Across (AL)



AL provee servicios de traducción e interpretación profesional (en persona o por teléfono) para organizaciones que trabajan con clientes que tienen habilidades limitadas de comunicación en el idioma inglés. Ellos tienen más de 150 intérpretes que hablan 74 idiomas. Ellos tienen su sede en London, Ontario pero sirven todo el Suroeste de Ontario.

Para mayor información, por favor visite su página web www.acrosslanguages.org.

ACKNOWLEDGEMENTS & CREDITS

We would like to sincerely thank the New Canadians Centre (NCC) in Peterborough, Ontario for providing the template for this welcome booklet and for sharing information in general on their Migrant Farm Workers Project.

Overall Layout: Yvonne Lai (NCC), Jeneane Fast (LIP)

Content: Rachael Currie & Luz Ofelia Maya (NCC) pp. 4 (first two bullets) 8, 10, 22

All other content by Jeneane Fast (LIP), Mary Falconer (OHCOW)

Translation: Spanish by Marta Sofia Reyes (NCC) pp. 5 (first two bullets), 9, 11, 23

All other Spanish translation by Azuani Flores and Carmenza Prado

Pictures: Rachael Currie & Juliana Hobbs (NCC) pp. 10, 21, 22, 24, 32, 33, 40; Migrant Workers Ministry pp. 38, 46, 47, 52, 56, 57

All other photos, pictures and maps property of the County of Lambton



ACKNOWLEDGEMENTS & CREDITS

Nos gustaría darle nuestros más sinceros agradecimientos al Nuevo Canadienses Centro (NCC) en Peterborough, Ontario, por proporcionar la plantilla para este folleto de bienvenida y por compartir información en general sobre su Proyecto de Trabajadores Migrantes Agrícolas.

Diseño: Yvonne Lai (NCC), Jeneane Fast (LIP)

Contendio: Rachael Currie & Luz Ofelia Maya (NCC) pp. 9 (los primeros dos párrafos) 11, 23

El resto del contenido por Jeneane Fast (LIP), Mary Falconer (OHCOW)

Traducción: Español por Marta Sofia Reyes (NCC) pp. 9 (primer y segundo párrafo), 11, 23

Todas las demás traducciones al español por Azuani Flores y Carmenza Prado

Fotos: Rachael Currie & Juliana Hobbs (NCC) pp. 10, 21, 22, 24, 25, 32, 33, 40, 41; Migrant Workers Ministry pp. 38, 46, 47, 52, 56, 57

Todas las demás fotos, imágenes y mapas son propiedad del condado de Lambton

