

# AsisTel

Information that helps  
you stay safe in farm work



*UC Cooperative Extension  
by telephone  
1-800-514-4494*



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Division of Agriculture  
and Natural Resources

## FREE INFORMATION FROM EXPERTS IN FARMWORKER SAFETY

Agricultural work is among the most hazardous types of employment. Farmworkers face a wide variety of dangers – heat stress from working outside in hot weather, falls from ladders during pruning or harvest, slips due to uncertain footing in the fields and injuries from lifting and carrying heavy loads or doing the same task over and over.

The University of California Cooperative Extension has created AsisTel to provide practical information about the hazards associated with farm work and how injuries can be prevented.

Call free anytime 1-800-514-4494 and select the message you want to hear.

### Farm and Worker Safety:

- 161- Why heat stress happens.
- 162- How to avoid heat-related illnesses.
- 163- Employer's role in combating worker's heat stress.
- 164- Heat stress doesn't only happens in hot weather.
- 165- Falls are a common cause of farmworker injuries.
- 166- You can help reduce your risk of injury.
- 167- Preventing repetitive motion injuries.
- 168- Reduce load weights to reduce back injuries.
- 169- Eating healthy keeps you safer on the job.
- 170- Resolving workplace conflicts.
- 171- You are covered if you are hurt on the job.

• AsisTel brings you advice from  
the state's premiere safety experts.

*Asistel* www.asistel.org  
800-514-4494

• Call toll-free, anytime!

• It's as close as your phone,  
in English and Spanish.

*Your link to a better living!*

• Practical ideas for better living.

UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
News & Information Outreach in Spanish  
<http://espanol.ucanr.org>

# AsisTel de la UC

Ideas prácticas para una  
vida segura y saludable



*La Extensión Cooperativa  
al alcance de su teléfono*

**1-800-514-4494**



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
División de Agricultura  
y Recursos Naturales

## INFORMACIÓN GRATUITA DE EXPERTOS EN SEGURIDAD AGRÍCOLA

La agricultura es una de las labores más peligrosas. Los trastornos por calor, accidentes en las granjas y lesiones a causa de movimientos repetitivos y llevar cargas muy pesadas son sólo algunas de las causas que ponen en peligro la salud, bienestar y sustento de los trabajadores agrícolas.

AsisTel brinda una serie de mensajes para evitar las enfermedades provocadas por el calor, así como recomendaciones para evitar lesiones y conocer sus derechos laborales.

Marque gratis el 1-800-514-4494 y seleccione el número del mensaje que desea escuchar.

### Bienestar de los trabajadores agrícolas:

- 181- El agotamiento por el calor.
- 182- Cómo evitar enfermedades provocadas por el calor.
- 183- El patrón debe proteger a sus trabajadores del agotamiento por calor.
- 184- El agotamiento por calor no sólo ocurre cuando el clima es cálido.
- 185- Las caídas son una causa común de lesiones en trabajadores agrícolas.
- 186- Usted puede ayudar a reducir el riesgo de resultar lesionado.
- 187- La prevención de lesiones causadas por movimientos repetitivos.
- 188- Disminuya la carga para reducir las lesiones de espalda.
- 189- La buena alimentación contribuye a la seguridad en el empleo.
- 190- Cómo resolver conflictos laborales.
- 191- Usted cuenta con protección si se lesiona en el trabajo.

*Asistel* www.asistel.org  
800-514-4494

• Consejos de especialistas de la  
Universidad de California.

• Mensajes en inglés y español  
sobre una variedad de temas.

• Un servicio gratuito, conveniente  
y disponible las 24 horas del día.

• Recomendaciones prácticas  
para una vida mejor.

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Servicio de Información en Español  
<http://espanol.ucanr.org>

*¡Su punto de enlace a una vida mejor!*