



enero/febrero/marzo 2014
 Sirviendo a la comunidad Latina desde 1998.

Gratis - Por Favor tome uno.

Ud. puede someter artículos u otra información para publicación en ediciones futuras de *Conexiones Latinas*. **Los artículos para el folleto de abril 2014 deben ser recibidos antes del día 15 de febrero.** Favor de enviar la información a: Fort HealthCare-Business Health, c/o Jodi Roberts, 520 Handeyside Lane, Fort Atkinson, WI 53538 o puede mandar por fax al número (920) 568-5023

Nota: Por el espacio limitado que tenemos, reservamos el derecho de escoger apropiadamente los artículos para cumplir con la misión de esta organización.
 Conexiones Latinas no se hace responsable por la información sometida para este folleto.

¿Qué son los Antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos que matan bacterias. Las bacterias pueden producir infecciones tal como amigdalitis, infecciones de oído, infecciones urinarias, e infecciones de los senos paranasales (sinusitis). Existen muchos tipos de antibióticos. Cada uno funciona de una forma un tanto distinta y tiene efecto a la hora de tratar distintos tipos de bacterias. Su doctor decidirá cuál será el más apropiado para usted.

¿No lo curan todo los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos potentes, pero no pueden curarlo todo. Los antibióticos no funcionan a la hora de tratar enfermedades producidas por un virus. No ayudan con:

- El catarro/resfriado común
- La Influenza (gripe)
- La mayoría de los casos de bronquitis aguda
- La mayoría de los dolores de garganta (faringitis) no producidos por el estreptococo
- El moqueo nasal

Normalmente estas enfermedades desaparecen por sí solas. Pregunte a su doctor qué puede hacer para sentirse mejor.

¿Qué puedo hacer para asegurarme que los antibióticos son el mejor tratamiento para mí?

Aquí encontrará algunas cosas que puede hacer para asegurarse que los antibióticos funcionen cuando los necesite:

- Pregunte siempre a su doctor si los antibióticos son el mejor tratamiento. Indíquele que no quiere tomar antibióticos al menos que los necesite.
- No le pida a su doctor que le recete antibióticos si no van a ayudarlo a sentirse mejor ni van a curar su enfermedad. Pregunte a su doctor qué más puede hacer para sentirse mejor.



- No tome antibióticos indicados para tratar distintas enfermedades o aquellos recetados a otra persona. Es posible que se enferme más.
- Protéjase de las enfermedades. Mantenga las ma-

nos limpias lavándoselas bien con jabón y agua limpia de la llave.

- Reciba la vacuna contra la gripe y otras vacunas cuando las necesite.

Si necesita tomar antibióticos, informe a su doctor o farmacéutico sobre otros medicamentos o suplementos que esté tomando. Asegúrese de hablar sobre cualquier dieta especial que esté siguiendo, de alergias a alimentos o medicamentos, y cualquier problema médico que tenga. Y asegúrese de que su doctor esté informado en el caso de que esté embarazada o intentando quedar embarazada.

¿Cómo debo tomar los antibióticos?

Cuando su doctor le recete un antibiótico:

- Tómese exactamente siguiendo sus indicaciones. Tome siempre la cantidad exacta. Si la etiqueta indica que tome el medicamento a una hora determinada, siga las indicaciones.
- Tómelo durante el tiempo que el doctor le haya indicado. Es posible que se sienta mejor después de tomarlo durante unos días, pero es importante que siga tomándolo tal como se lo indicaron. Necesitará tomarse el antibiótico completo como fue recetado para deshacerse de aquellas bacterias que son un tanto más fuertes y sobreviven durante los primeros días del tratamiento. Puede desarrollar una bacteria que no puede ser destruida con antibióticos (bacteria resistente a antibióticos) si usted sólo se toma una parte de la cantidad necesaria. En algunos casos, los antibióticos pueden producir una reacción alérgica peligrosa que requiera atención médica de emergencia. Además, si el antibiótico le produce efectos secundarios bastante molestos, llame a su doctor y pregúntele si hay otro medicamento que funcione igual, o pregúntele si necesita tratamiento para tratar los efectos secundarios. Algunos efectos secundarios menores son difíciles de evitar, pero si son más severos, hable de ello con su doctor.

Reimpreso con el permiso de Unity Health Insurance.

Inmunizaciones



Las vacunas infantiles han sido definidas como el mayor logro médico de nuestra sociedad. El desarrollo y el uso extendido de las vacunas ha disminuido las enfermedades infantiles que antes eran comunes. Sin embargo, aún existen virus y bacterias que producen enfermedades y muerte, y que pueden ser transmitidas a otras personas que no están protegidas con vacunas. Es importante que los niños, adolescentes y adultos reciban las vacunas siguiendo el programa de inmunización para prevenir enfermedades y la muerte.

Las vacunas son seguras.

Millones de niños y adultos son vacunados cada año para prevenir enfermedades como el polio, el sarampión, las paperas, la hepatitis, y el virus del papiloma humano (HPV), para nombrar algunos. Los efectos secundarios más comunes de las vacunas son inflamación y dolor en el área de la inyección, y fiebre. Las reacciones severas se producen en muy raras ocasiones, en una a dos personas de cada millón de vacunas administradas.

Aún existen enfermedades del pasado. Las vacunas previenen enfermedades.

Las enfermedades del pasado existen, aunque muchos padres jóvenes no las han visto. Esto se debe al éxito del programa de inmunización de nuestro país. Las personas que no están vacunadas, especialmente los niños, tienen riesgo de desarrollar estas enfermedades comunes como la influenza, la varicela y la tos ferina, y pueden transmitir estas enfermedades a otras personas.

Los bebés y los niños deben recibir vacunas siguiendo el programa de inmunización.

Los bebés se benefician más de las vacunas porque sus cuerpos aún no pueden combatir una enfermedad severa. Muchas enfermedades que pueden prevenirse con una vacuna pueden tener complicaciones peligrosas. Éstas incluyen neumonía, convulsiones, daño cerebral, ceguera, e incluso la muerte. Los niños pequeños y los bebés tienen una mayor probabilidad de enfermarse mucho debido a ciertas enfermedades, y por eso necesitan las vacunas.

Las vacunas no producen autismo.

El autismo ha ido aumentando a lo largo del mundo durante muchos años. De hecho, los índices del autismo son los mismos tanto en niños vacunados como en niños no vacunados. Nadie conoce aún las causas del autismo, pero sabemos que los síntomas del autismo se observan con frecuencia y aproximadamente alrededor de la misma edad a la que los niños pequeños reciben sus vacunas de rutina. Esto puede hacer que parezca que las vacunas están relacionadas con el autismo. La Asociación Americana de Medicina (American Medical Association), la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), el Instituto de Medicina (Institute of Medicine) y la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) han manifestado que no existe una conexión entre las vacunas y el autismo.

Reimpreso con el permiso de Unity Health Insurance.

Día de Conmemoración de Martin Luther King, Jr

Únase con nosotros el sábado, 11 de enero de las 3:00 a las 6:00 pm en el Blackhawk Technical College en Janesville para celebrar lo que están haciendo los jóvenes para hacer un mundo mejor. Habrá una presentación musical del coro de mujeres de La Escuela Secundaria Janesville Craig, un video producido por unos jóvenes del condado de Rock, una entrega de premios y comida étnica de todo el mundo. Para más información puede llamar a Leslie al 608-752-2100.



Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editores: Alejandra Muñoz, Margarita Garfias de Christensen

Contribuyentes: OSHA, Unity Health, Departamento de Trabajo de EEUU, Biblioteca Pública Hedberg



www.FortHealthCare.com

611 Sherman Ave. East • Fort Atkinson, WI 53538
(920) 568-5000

Agradecemos a United Way del condado de Jefferson y North Walworth y United Way del condado de Dodge y Watertown Area United Way por su apoyo financiero.

Agradecemos a Fort HealthCare por su apoyo financiero para el diseño de este folleto.

Visitenos en el internet

www.conexioneslatinas.org

Preguntas para OSHA Sobre Lugares de Trabajo



Pregunta 1: ¿Cuál es el reglamento de OSHA en relación a los baños?

Respuesta: Los requisitos de OSHA para los baños se encuentran en la norma 29 CFR 1910.141 (c). Esta regla requiere que los empleadores tengan baños disponibles para los empleados de acuerdo con esta tabla.

| Número de empleados | Número mínimo de baños |
|--|------------------------|
| 1 a 15 | 1 |
| 16 a 35 | 2 |
| 36 a 55 | 3 |
| 56 a 80 | 4 |
| 81 a 110 | 5 |
| 111 a 150 | 6 |
| Más de 150 | (²) |
| ¹ En casos donde los baños no serán utilizados por las mujeres, los urinarios se pueden proporcionar en vez de baños, a excepción de que el número de inodoros en estos casos no se puede reducir a menos de 2/3 del mínimo especificado. | |
| ² 1 inodoro adicional por cada 40 empleados. | |

Esta provisión también se aplica a lugares de trabajo móviles o lugares que normalmente están desatendidos, siempre que los empleados que trabajen en estos lugares tengan transporte inmediato a los baños más cercanos. Por ejemplo los que están dentro de un restaurante o gasolinera. Trabajos móviles y trabajos en lugares que normalmente no están atendidos tienen que tener acceso inmediato para salir de su trabajo cuando se necesita usar el baño más cercano.

Los empleados de ambas ubicaciones fijas y trabajos móviles, deben tener acceso inmediato a los baños.

Pregunta 2: ¿Existen circunstancias en las que un empleador puede controlar el uso del baño? ¿Se permite que el baño esté cerrado con llave y un empleado tenga que pedir o firmar para obtener la llave del baño?

Respuesta: El propósito de la norma es proteger a los empleados contra los riesgos creados cuando no hay baños disponibles. La norma exige claramente que los empleados puedan usar el baño rápidamente. Las restricciones de acceso deben ser razonables y no pueden causar retrasos prolongados. Por ejemplo, el empleado ha instituido una señal para

usar el baño cuando está en su línea de trabajo. Usando la señal los otros trabajadores cubrirán el área para que la producción no sea afectada. Usando este sistema el empleado hace la señal, se retira de su lugar para usar el baño y el otro empleado cubre la producción. Mientras haya suficientes empleados y no se tenga que esperar mucho tiempo para usar el baño, OSHA cree que este sistema cumple con la normas requeridas.

Pregunta 3: ¿Es en contra de la ley que un empleador cobre a los empleados por ir al baño o ese tiempo no sea pagado?

Respuesta: OSHA no tiene jurisdicción sobre el pago o descansos para usar el baño. El Estado de Wisconsin, Oficina de Normas Laborales aborda descansos y comidas solamente para menores de edad (menores de 18), pero no hay nada sobre los adultos. El sitio de web es http://dwd.wisconsin.gov/er/labor_standards_bureau/default.htm.

Pregunta 4: ¿Puede un empleador poner restricciones sobre el uso del baño?

Respuesta: Si un empleador pone restricciones para usar el baño, como cerrar los baños con llave o firmar para obtener la llave, las restricciones deben de ser razonables y no puede causar retrasos prolongados. Si OSHA recibe una queja sobre el uso de baños, la agencia evaluará la situación caso por caso. Investigaran el tipo de restricción, cuanto tiempo los empleados duran para usar el baño y se le pedirá una explicación al empleador sobre la restricción.

Hay cuatro oficinas de OSHA en Wisconsin. No dude en ponerse en contacto con OSHA si tiene alguna pregunta sobre seguridad y salud en el trabajo. También pueden llamar al número gratuito donde se habla español.

Appleton: 920-734-2661

Eau Claire: 715-832-9019

Madison: 608-441-5388

Milwaukee: 414-297-3315

Número gratuito: 1-800-321-6742

Si Ud. tiene una pregunta y necesita una respuesta de un representante de OSHA, mande la pregunta escribiendo al correo electrónico info@conexioneslatinas.org o por escrito a Conexiones Latinas, 520 Handeyside Lane, Suite 3, Fort Atkinson, WI 53538. Busque la respuesta en la siguiente edición de Conexiones Latinas.

Cómo Presentar una Demanda



La División de Horas y Salarios (WHD- siglas en inglés) del Departamento de Trabajo de EEUU tiene la responsabilidad de administrar y hacer

cumplir algunas de las leyes más importantes para la protección del trabajador de la nación. WHD se ha comprometido a procurar que los trabajadores de este país reciban el pago apropiado y que se les pague por todas las horas que trabajen, independientemente de su estado de inmigración.

Si usted tiene preguntas o inquietudes, puede ponerse en contacto con nosotros llamando al 1-866-487-9243 o visite www.wagehour.dol.gov. Se le dirigirá a la oficina de WHD más cercana para asistencia. Hay más de 200 oficinas de WHD por todo el país con profesionales capacitados para ayudarlo (la). La información a continuación es útil para presentar una demanda con WHD:

- Su nombre
- Su dirección y número de teléfono (cómo uno puede ponerse en contacto con usted)

- El nombre de la empresa donde usted trabaja o trabajaba
- Ubicación de la empresa (esta puede ser distinta a donde usted trabajaba)
- Número de teléfono de la empresa
- Nombre del gerente o del dueño (¿con quién pedimos hablar?)
- Tipo de trabajo que hacía
- Cómo y con qué frecuencia se le solía pagar (i.e. en efectivo o cheque, todos los viernes)

Cualquier otro tipo de información adicional que usted pueda proveer, tal como copias de talones de pago, registros personales de horas trabajadas, o cualquier otra información sobre las prácticas de pago de su empleador, sería útil.

Todos los servicios son gratis y confidenciales, independientemente de si usted está documentado o no. Favor de recordar que su empleador no puede despedirlo (la), o de cualquier otra forma discriminar contra usted, por haber presentado una demanda con WHD.

Si WHD no puede asistirlo (la), todo esfuerzo se hará para referirlo (la) a la agencia u organización apropiada.

Agradecemos la contribución de los negocios que hacen posible este folleto.

Espacio disponible. Para más información, llame a **Jodi Roberts** al **(920) 568-5018** o mande un correo electrónico a info@conexioneslatinas.org

¡GRATIS! CLASES DE INGLÉS

Clases por la mañana y por la tarde
Jefferson County Literacy Council

- Inglés • Computación
- Lectura y escritura • Ciudadanía
- Preparación para GED

¡Llame o venga a la oficina hoy para registrarse!
920-675-0500

218 Wisconsin Dr. #9
Jefferson, WI 53549
www.jclc.us



HEAD START

Comprehensive Family Services, Inc.
Rock & Walworth Counties

Oficina central en
1221 Henry Ave., Beloit, WI
Teléfono 1-800-774-7778
o (608) 299-1500 ext. 39

Jefferson County Head Start CESA #2

1541 Annex Rd., Jefferson, WI
Teléfono (920) 674-5577
Fax (920) 674-6865

Head Start es un program integral y gratis para niños de 3 a 5 años de edad y sus familias.

Head Start provee servicios educativos, sociales, de nutrición, salud mental, y de necesidades especiales. Head Start también ofrece servicio de transporte cuando es posible

Visíte nuestro nuevo sitio en el internet



www.conexioneslatinas.org