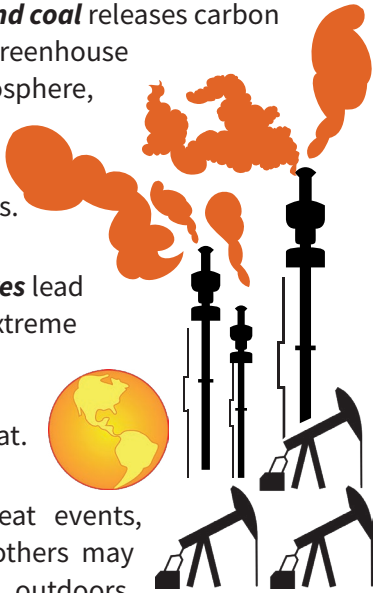


# CLIMATE EMERGENCY

**Burning oil, gas, and coal** releases carbon dioxide and other greenhouse gases into the atmosphere, trapping heat which raises global temperatures.

**Higher temperatures** lead to more frequent extreme and unpredictable weather events, such as extreme heat.

During extreme heat events, farmworkers and others may still have to work outdoors. This is dangerous and unfair. A just economy will prioritize human health.



## A healthy body needs a healthy environment!

*"Under the plastic it's really hot. Many people faint or feel exhausted. Last season they only had us all rest once or twice for five minutes because of the heat. Then we have to continue working. We work 9.5 or 10 hours a day. You feel completely exhausted - really tired."*

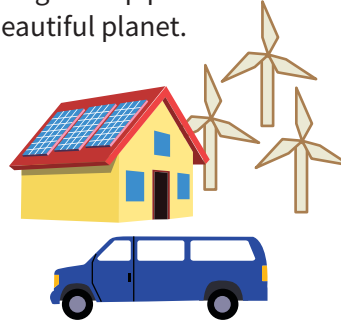
*-Raspberry Picker*



# OUR RESPONSIBILITY

We can all do something to help protect our health and our beautiful planet.

*Ask leaders to bring renewable energy to our community*



*Ask politicians for convenient, safe and affordable transportation including vanpools, electric cars and bicycles and leave gas-powered car at home when you can*

*When possible, buy local, organic, and avoid plastic*



*Support local organizations that support farmworkers and advocate for their safety:*

**Loaves and Fishes Pantry & Kitchen**  
(831) 722-4144 | [pvloavesandfishes.org](http://pvloavesandfishes.org)



**Salud Para La Gente** (831) 728-0222 | [splg.org](http://splg.org)  
Working Together for a Healthy Community

**Center for Farmworker Families**  
(831) 216-8772 | [farmworkerfamily.org](http://farmworkerfamily.org)



**Community Action Board of Santa Cruz County, Inc.**  
(831) 763-2147 | [Cabinc.org](http://Cabinc.org)



This brochure was produced with support from a California Environmental Protection Agency's Environmental Justice Small Grant (G19-EJ-005). It does not necessarily reflect the views or policies of the Cal EPA.

Copyright February 2020 Regeneracion - Pajaro Valley Climate Action



# HEAT STRESS, YOUR HEALTH, AND THE EARTH

Human health depends on a healthy planet.  
Climate justice now!



**Contact Us: (831) 288-7755**  
**23 East Beach St Suite 104,**  
**Watsonville, CA 95076**

@regenerationpajarovalley regenerationpv

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

# HEAT ILLNESS

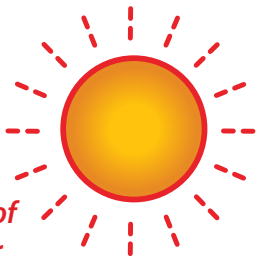
"I start work earlier to avoid the heat."

-Strawberry picker



104°

Temperatures of 104° or greater



## HEAT STROKE

Confusion, loss of consciousness, seizures, may not sweat

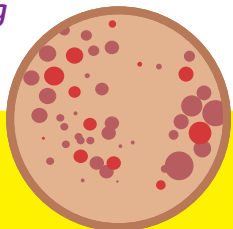


## HEAT EXHAUSTION



Headache, nausea, dizziness, weakness, irritability, confusion, thirst, sweating

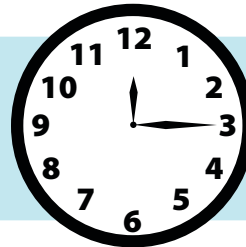
Heat cramps, muscle pains, heat rash



# STAYING SAFE



Drink water every 15 minutes



Stay away from alcohol and caffeine



Wear a hat and light colored, loose clothes



Watch out for each other

# EMERGENCY CARE



Call 911



Remove clothes



Move person to shade



Drink water and use ice packs or water to cool off

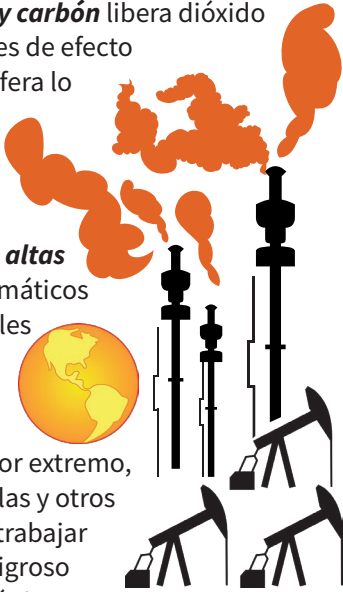


# EMERGENCIA CLIMÁTICA

**Quemar petróleo, gas y carbón** libera dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero a la atmósfera lo cual atrapa el calor y eleva las temperaturas globales.

**Las temperaturas más altas** conducen a eventos climáticos extremos e impredecibles más frecuentes, como el calor extremo.

Durante eventos de calor extremo, los trabajadores agrícolas y otros aún pueden tener que trabajar al aire libre. Esto es peligroso e injusto. Una economía justa dará prioridad a la salud humana.



**¡Un cuerpo sano necesita un ambiente saludable!**

*"Debajo del plástico hace mucho calor. Muchas personas se desmayan o se sienten agotadas. La temporada pasada solo nos hicieron descansar una o dos veces durante cinco minutos debido al calor. Luego tenemos que seguir trabajando. Trabajamos 9.5 o 10 horas al día". Te sientes completamente exhausto - realmente cansado".*

*-Piscador de mora*



# NUESTRA RESPONSABILIDAD

Todos podemos hacer algo para ayudar a proteger nuestra salud y nuestro hermoso planeta.

*Pedirles a los líderes que traigan energía renovable a nuestra comunidad*



*Solicite a los políticos un transporte conveniente, seguro y asequible que incluya vanpools, autos eléctricos y bicicletas y deje el auto a gasolina en casa cuando pueda*

*Cuando sea posible, compre productos locales, orgánicos y evite el plástico.*



*Apoye a organizaciones locales que apoyan a los trabajadores agrícolas y abogan por su seguridad:*

**Dispensa y Cocina Loaves and Fishes**  
(831) 722-4144 | [pvloavesandfishes.org](http://pvloavesandfishes.org)



**Salud Para La Gente** (831) 728-0222 | [splg.org](http://splg.org)

*Working Together for a Healthy Community*

**Centro Para Familias Trabajadores Agrícolas**  
(831) 216-8772 | [farmworkerfamily.org](http://farmworkerfamily.org)



**Community Action Board of Santa Cruz County, Inc.**  
(831) 763-2147 | [Cabinc.org](http://Cabinc.org)



Este material fue elaborado gracias al financiamiento del programa de mini becas para la Justicia Ambiental de la Agencia de Protección del Medio Ambiente del Estado de California (G19-EJ-005). El contenido de este material no necesariamente refleja el punto de vista de CalEPA (por sus siglas en inglés).

Derechos de autor febrero 2020 Regeneración-Pajaro Valley Climate Action



# ESTRÉS POR CALOR, SU SALUD Y LA TIERRA

La salud humana depende de un planeta sano. ¡Justicia climática!



**Contactenos: (831) 288-7755**  
**23 East Beach St Suite 104,**  
**Watsonville, CA 95076**

@regenerationpajarovalley regenerationpv

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

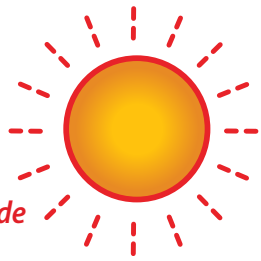
# ENFERMEDAD A CAUSA DEL CALOR

*"Comienzo a trabajar temprano para evitar el calor".  
-Piscador de fresa.*



**104°**

Temperaturas de 104° o más



## INSOLACIÓN

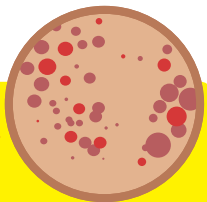
*Confusión, pérdida de conciencia, convulsiones, puede no sudar*



## AGOTAMIENTO

*Dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, irritabilidad, confusión, sed, sudoración.*

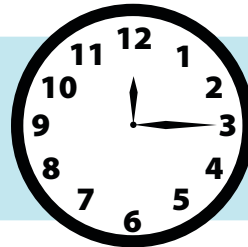
*Calambres, dolores musculares, erupción por calor*



# MANTENGASE SEGURO



*Beba agua cada 15 minutos*



*Alejese del alcohol y la cafeína*



*Use gorra y ropa suelta de colores claros*



*Cúidense unos a otros*

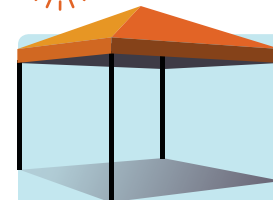
# CUIDADO DE EMERGENCIA



*Llame al 911*



*Quite ropa*



*Mueva la persona a la sombra*



*Beba agua y use bolsas de hielo o agua para refrescarse*

