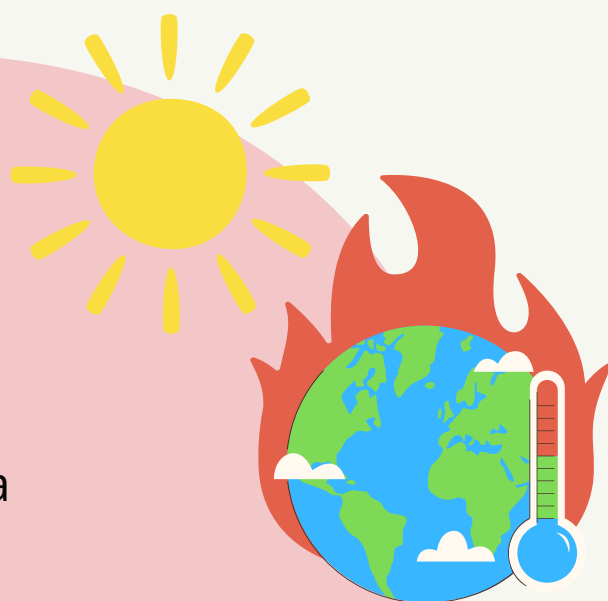


CUIDA TU SALUD EN EL TRABAJO AGRÍCOLA



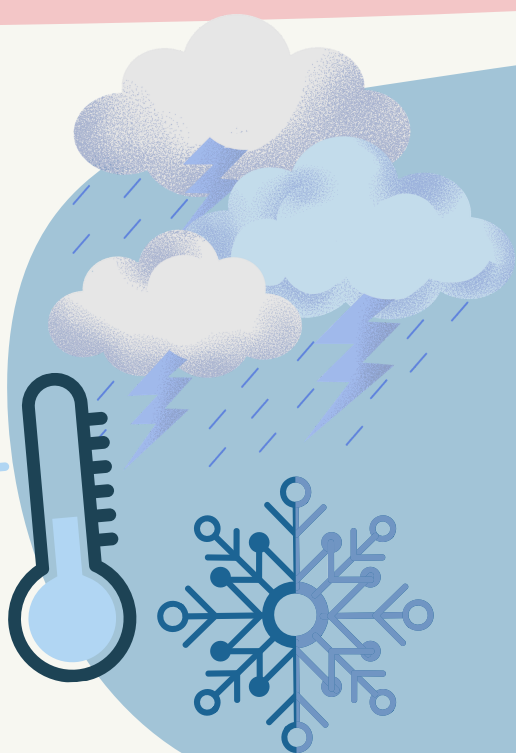
EN CALOR EXTREMO

- Bebe agua antes de tener sed
- Usa gorra o sombrero
- Aplica protector solar
- Descansa en la sombra cuando sea posible
- Reconoce síntomas de alerta: mareo, dolor de cabeza, náuseas o confusión



EN FRÍO EXTREMO

- Usa ropa en capas
- Mantén pies y manos secos
- Cambia ropa mojada lo antes posible
- Protege cuello, cabeza y orejas
- Mantente en movimiento moderado
- Reconoce síntomas de alerta: temblor intenso, entumecimiento, confusión o dificultad para hablar



UNA SALUD ÍNTEGRA

- Aliméntate de forma adecuada
- Mantente hidratado
- Evita exceso de bebidas energéticas
- Duerme lo suficiente
- Mantén una actitud positiva
- Realiza actividad física moderada
- Busca apoyo si sientes ansiedad o soledad
- No te automediques sin orientación



TU BIENESTAR ES FUNDAMENTAL PARA TI Y PARA TU FAMILIA.

¡RECUERDA !

- Tienes derecho a comunicar problemas de salud
- Tienes derecho a recibir información clara
- Tienes derecho a condiciones seguras de trabajo

- Tienes derecho a negarte a realizar una tarea peligrosa
- Buscar apoyo entre compañeros fortalece tu seguridad

CUIDARTE NO ES DEBILIDAD. ES RESPONSABILIDAD.





RESULTADO DEL PROCESO DE CO-DISEÑO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA

*CLIMPACT : Impactos de los fenómenos climáticos
extremos sobre los trabajadores agrícolas
migrantes en Quebec.*

QUEBEC, CANADÁ • 2025-2026

EQUIPO DE TRABAJO

- L. Gautier (lara.gautier@umontreal.ca)
- N. Noisel
- R. Blanchet
- C. L. Hernandez Joa
- N.C. Orozco Gomez
- S. Mathieu
- A. Alba
- R. Vasquez
- G. D. Ajú Gómez
- W. R. Vasquez Aguirre
- E. Mendoza Romano
- U. Lozano García
- O. Maldonado Ruiz

ORGANISMOS



Université 
de Montréal



Services
Étoile Filante



SEF - Conseil Migrant



RATMAQ

FINANCIADO POR



CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada