

# Juntos nos cuidamos mejor

La solidaridad entre compañeros protege la salud de todos



## Apoya a tus compañeros

1. Avisa si un compañero muestra síntomas de agotamiento
2. Apoya si alguien se siente mal
3. Evita competir de manera que perjudique al grupo
4. Coordina el ritmo de trabajo para que nadie se sobrecargue
5. Ayuda a los trabajadores nuevos
6. Comparte información importante

El trabajo en equipo fortalece la resistencia física y emocional



## Qué hacer

1. Apoyarse para traducir cuando sea necesario
2. Acompañar a un compañero si necesita hablar con el encargado
3. Fomentar la comunicación respetuosa
4. Recordar que expresar una preocupación de salud no es debilidad

## Si un compañero presenta síntomas de golpe de calor

1. Llevarlo a la sombra
2. Aflojar su ropa
3. Dar agua o electrolitos
4. No dejarlo solo
5. Avisar inmediatamente al encargado



Llama a emergencias 911  
Para consejos de salud no urgentes llama al 811 (FR/EN)

Preguntas sobre sus derechos?  
RATTMAQ : +1 514 415-8077



Actuar rápido puede salvar una vida  
Comparte con la comunidad

# Resultado del proceso de co-diseño del proyecto de investigación CLIMPACT : Impactos de los fenómenos climáticos extremos sobre los trabajadores agrícolas migrantes en Quebec.



Proyecto de investigación en co-construcción

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



## Financiado por

