



Usted trabaja duro  
para salir adelante, pero...

**La salud  
no tiene precio**



**Las caídas son la causa más común de muerte en el trabajo para los trabajadores de la construcción.**



Asegure la base de la escalera o pídale a alguien que la detenga mientras usted sube.

Use la escalera correcta para el trabajo. Si necesita una escalera de extensión, no use la escalera de tijera.

Coloque la escalera en el ángulo correcto. La base de la escalera debe estar separada un pie de distancia de la pared por cada cuatro pies de altura.

Use una cadena o una cuerda para levantar materiales y herramientas en vez de cargarlos en las manos mientras sube o baja la escalera.

En una escalera de extensión, la escalera debe extenderse por lo menos tres rieles por encima de la superficie superior que la detiene.

Cubra los hoyos en el techo con un panel de madera que aguante el peso de una persona.

**Incluso cosas que no parezcan un riesgo podrían dañar a los tr**



os trabajadores.



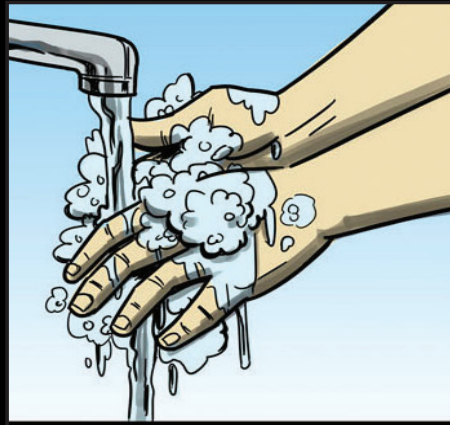
¿Qué haría si se lastimara o se enfermara y no pudiera ya mantener a su familia? No arriesgue su salud en el trabajo.

El polvo de los materiales comunes de la construcción tales como el drywall (gypsum board) y el concreto, puedan tener sustancias tóxicas que no se pueden ver, probar u oler.

Use un respirador para que no respire polvos ni vapores dañinos. Su empleador es responsable de informarle cual es el respirador correcto para su tarea y de proporcionarle uno.

Lávese las manos y la cara antes de comer o fumar.

Cambie de ropa antes de irse del trabajo. Guarde su ropa sucia del trabajo en una bolsa con tapadera. Guarde y lave su ropa sucia del trabajo aparte de cualquier otra ropa.

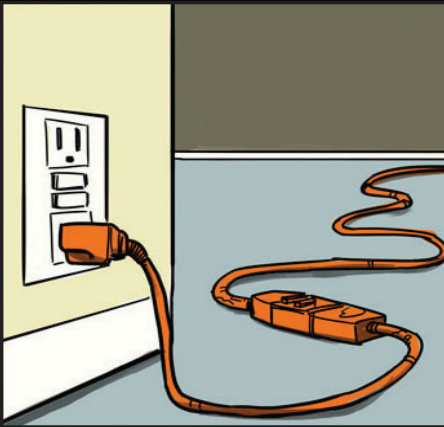




**Los electricistas no son los únicos que están en riesgo de electrocución.**

**Revise todos los cables de extensión para ver que no estén dañados antes de usarlos.** Use un cable con enchufe con clavija a tierra.

**Mantenga los cables fuera del agua, aunque sea solo un charco de poca profundidad.**



**Asegúrese que las escaleras de metal no toquen los cables de energía eléctrica.**



# ¿Quién lo puede ayudar?

Para información precisa acerca de los derechos laborales y cómo prevenir una lesión o enfermedad en el trabajo, por favor visite:

**El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional**  
(NIOSH, por sus siglas en inglés)  
[www.cdc.gov/niosh/spanish/topics/protejase](http://www.cdc.gov/niosh/spanish/topics/protejase)

**La Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional de los EE. U.U.**  
(OSHA, por sus siglas en inglés)  
[www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html](http://www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html)  
1-800-321-6742

**La oficina de su departamento de trabajo local o estatal**  
<http://www.dol.gov/dol/location.htm>

**El Consejo Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional**  
(COSH, por sus siglas en inglés)  
<http://www.coshnetwork.org/node/16>

Si tiene alguna pregunta o preocupación acerca de su salud o seguridad en el trabajo, usted puede ponerse en contacto con una persona u organización de confianza. Es posible que su consulado le pueda ayudar porque muchos países latinoamericanos tienen acuerdos con el Departamento de Trabajo de los EE. UU. para ayudar a los trabajadores inmigrantes. Otras organizaciones, tales como organizaciones locales sin fines de lucro, centros de salud comunitarios u organizaciones de asistencia judicial, también podrían ayudarle a buscar la información que necesita.

*¡Regrese a su casa sano, salvo,  
y con dignidad!*

**U.S. Department of Health and Human Services**  
Centers for Disease Control and Prevention  
National Institute for Occupational Safety and Health  
DHHS (NIOSH) Publication No. 2015-218 (Sp2015)



**NIOSH**