



## ¿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.

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. 2015-216 (Sp2015)



## ¿Qué haría...

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

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



Usted trabaja duro para salir adelante, pero...

# La salud no tiene precio

De la vuelta completa a la cama. No se pare en un solo lado para quitar las sábanas.



Siga las instrucciones y nunca mezcle productos de limpieza.

Use las herramientas con mango largo. No se pare encima de la bañera para limpiar las partes altas. Mantenga siempre ambos pies en el piso.



Abra las puertas y encienda el abanico del baño para circular aire fresco.



Mueva cualquier mueble pequeño que le estorbe.



Doble las rodillas cuando levante o descargue algo.

Arrodílese en algo acojinado, como una toalla doblada o una almohada. Pida un trapeador para no tener que arrodillarse.



Use solo los detergentes proporcionados por su empleador.

Use guantes cuando use productos para limpiar.



Pida ayuda a un compañero, especialmente cuando pase por espacios estrechos como al entrar o salir del ascensor.

