



## ¿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. 2015-220 (Sp2015)



**¡Defiéndase! Proteja su salud y la de sus compañeros.**

Muchas veces, los lugares de empleo no son seguros para trabajar. No es justo y es en contra de la ley.

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

Usted trabaja duro para salir adelante, pero...

**La salud no tiene precio**

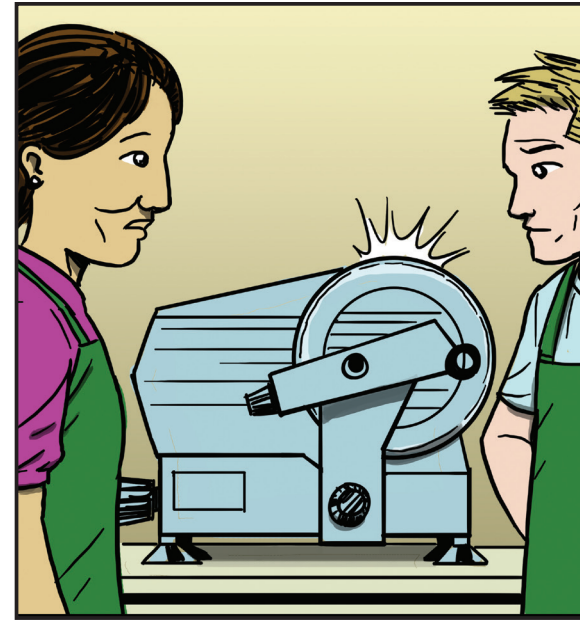
# Puede ser difícil buscar ayuda, pero usted no está solo.



Participe en cualquier capacitación sobre salud y seguridad. Siga las reglas de seguridad en su trabajo. Use el equipo de protección individual que le de su empleador.



Vaya con sus compañeros para hablar con su supervisor acerca de los riesgos. Sugieran remedios.



Hable con sus compañeros acerca de los riesgos que han notado en el trabajo. Pueden trabajar juntos para mantenerse seguros.



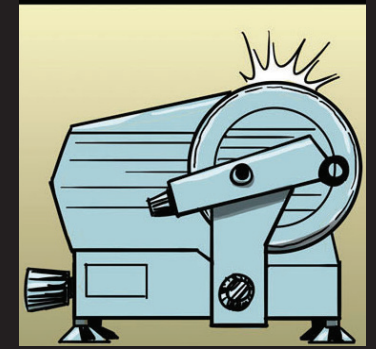
Apunte cualquier riesgo que observa en el trabajo y la fecha cuando lo notó.



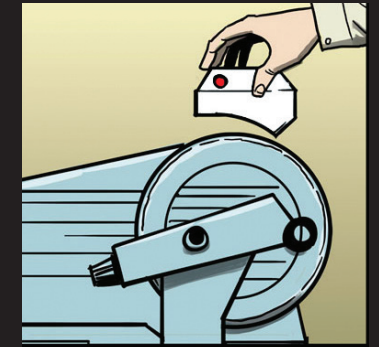
Acuda a cualquier organización similar a las mencionadas al final de este folleto para recibir ayuda.

## ¡Conozca sus derechos!

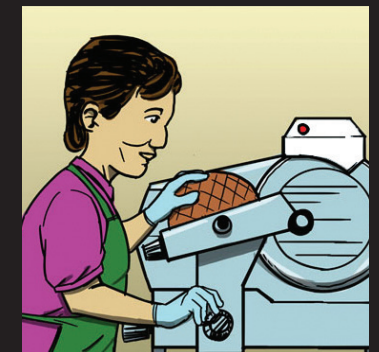
Tiene el derecho a:



Hacer preguntas acerca de los riesgos relacionados a su trabajo.



Pedir protección contra los riesgos y los recursos para mantenerse seguro y saludable en el trabajo.



Trabaje de forma segura y proteja su propia vida. Hable con alguien si no está seguro en el trabajo.