

# ¡Protéjase de los Riesgos en el Trabajo!



¡Un Lugar de Trabajo Seguro y Saludable es Derecho de Todos!

Programa de Salud y Seguridad Laboral

UCLA

## ¡Su trabajo puede afectar su salud!

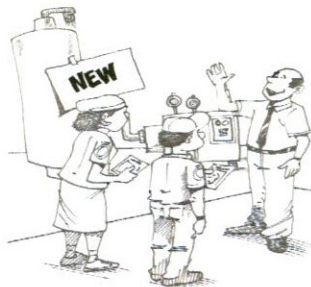
Cada año en los Estados Unidos, muchos se lastiman o enferman y hasta pierden la vida en su trabajo. Esto podría ser porque:



- Hacen los trabajos más peligrosos.



- Muchos son jóvenes o no tienen experiencia de trabajo en los Estados Unidos.



- Muchos no reciben entrenamiento en español sobre cómo usar máquinas complicadas o productos químicos fuertes.

## ¿Cómo podría lastimarse en el trabajo?



- Al usar productos químicos fuertes.



- Al hacer trabajo pesado o muy rápido, en una posición incomoda o con movimientos repetitivos.



- Al usar una máquina que no conoce bien o sin haber recibido entrenamiento para usarla.



- Al caerse de una altura por no usar protección.

**Todos los trabajadores en los Estados Unidos tienen derecho a un lugar de trabajo saludable y seguro, sin importar su estatus migratorio.**

## ¿Qué son las Regulaciones de Cal/OSHA?

Según las leyes estatales y federales, los trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable.

En California, Cal/OSHA\* establece y hace cumplir las leyes que explican detalladamente lo que los empleadores deben hacer para mantener la seguridad en el lugar de trabajo. Los derechos de los trabajadores se pueden dividir en tres categorías:

- El **derecho a saber** sobre los peligros del lugar de trabajo



- El **derecho a protección** contra la exposición a los peligros



- El **derecho a actuar** para mejorar las condiciones de salud y seguridad



\*Cal/OSHA: Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California

## Conozca sus Derechos...

Cal/OSHA se encarga de crear regulaciones y de hacer que se cumplan

### DERECHO A SABER

Este derecho se cumple cuando se nos informa con qué productos estamos trabajando, cuáles son sus efectos, cómo manejarlos debidamente, etc.

También tenemos derecho a saber cuáles regulaciones nos protegen y cómo nos protegen.

### DERECHO A PROTECCIÓN

El empleador es responsable de proveer un lugar de trabajo libre de peligros, y si esto no es posible, de proveer equipo de protección personal como ropa, guantes, gafas, zapatos, respiradores, etc.

### DERECHO A ACTUAR

Para poder participar responsablemente en los esfuerzos por crear un lugar de trabajo seguro debemos saber nuestros derechos, conocer agencias que pueden ayudarnos y sentirnos libres de pedirles ayuda.

También debemos ejercer este derecho participando en actividades con nuestros compañeros de trabajo y los sindicatos que nos representan.

## Regulaciones que Protegen a los Trabajadores

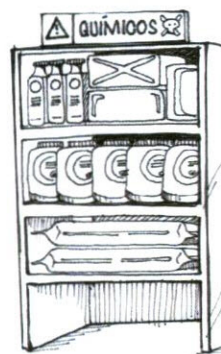
Las regulaciones describen lo que los empleadores deben hacer para proteger a los trabajadores contra diferentes peligros en el lugar de trabajo. Algunas regulaciones son generales y rigen casi todos los lugares de trabajo. Ejemplos incluyen:

### Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades

Todo empleador en California debe tener un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades escrito y eficaz para promover la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.

### Programa de Comunicación de Riesgos

Todo empleador en California debe dar información sobre las sustancias químicas y otras sustancias peligrosas a las que puede estar expuesto en el trabajo. Esta regulación exige que los empleadores proporcionen Hojas de Información sobre la seguridad de materiales (Material Safety Data Sheets o MSDS), etiquetas en las sustancias químicas y capacitación.



## Regulaciones Específicas que Protegen a los Trabajadores

Otras regulaciones tienen que ver con peligros específicos que se encuentran solo en algunos lugares de trabajo, como las regulaciones de protección contra plomo, asbesto y caídas.

### Las regulaciones específicas:

- Dan protección contra un peligro específico.
- Establecen reglas detalladas que se deben seguir o niveles mínimos de protección que se deben alcanzar.

### Las regulaciones específicas de Cal/OSHA cubren una gran variedad de peligros laborales, como por ejemplo:

- Enfermedades infecciosas
- Problemas Ergonómicos y de Estrés
- Sustancias tóxicas (como disolventes y asbesto)
- Agentes físicos dañinos (como ruido y radiación)



## ¿Qué Puede Hacer Usted?

- Informarse sobre los peligros del trabajo
- Documentar el problema
- Hablar con los compañeros de trabajo
- Pensar en soluciones
- Pedir ayuda a alguna organización comunitaria
- Hablar con los supervisores para proponer soluciones
- Hablar con el comité de salud y seguridad del trabajo, si es que lo hay o comenzar a crear el comité
- Contactar a OSHA y poner una queja

# ¿Quién le Puede Ayudar?

## **UCLA-LOSH**

Programa de Salud y Seguridad Laboral de la  
Universidad de California en Los Angeles  
(310) 794-5974  
[www.losh.ucla.edu](http://www.losh.ucla.edu)

## **Cal/OSHA**

División de Seguridad y Salud Ocupacional de California  
(800) 963-9424  
[www.dir.ca.gov/DOSHWorkersPage.htm](http://www.dir.ca.gov/DOSHWorkersPage.htm)

## **Sistema de Compensación del Trabajador**

(800) 736-7401  
[www.dir.ca.gov](http://www.dir.ca.gov)

## **CHIRLA**

Coalición Pro-Derechos Humanos del Inmigrante en  
Los Ángeles.  
(213) 353-1333  
[www.chirla.org/new](http://www.chirla.org/new)

## **IDEPSCA**

Instituto de Educación Popular en el Sur de California  
(213) 252-2952  
[www.idepsca.org](http://www.idepsca.org)

## **Centro de Recursos de Salud y Seguridad para los Trabajadores Jóvenes en California**

(800) 933-8336  
[www.youngworkers.org](http://www.youngworkers.org)

## **SoCal COSH**

Coalición para la Salud y Seguridad Ocupacional del Sur  
de California  
(213) 346-3277  
[www.socalcosh.org](http://www.socalcosh.org)

**Producido por UCLA-LOSH**