



¡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.

¿Quién lo puede ayudar?

La Ventanilla de Salud del Consulado de México le puede dar información sobre la salud y seguridad en el trabajo. También le puede informar sobre las organizaciones en su comunidad que ofrecen ayuda. Visite la Ventanilla de Salud y aclare sus dudas sobre la salud y seguridad en el trabajo mientras espera para recibir sus documentos.

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés)
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
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>

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.

Si tiene cualquier duda relacionada con su salud en el trabajo, visite la Ventanilla de Salud aquí en el consulado, mientras espera.

DHHS (NIOSH) Publication No. 2015-219 (Sp2015)



Usted trabaja duro para salir adelante, pero...

La salud no tiene precio



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

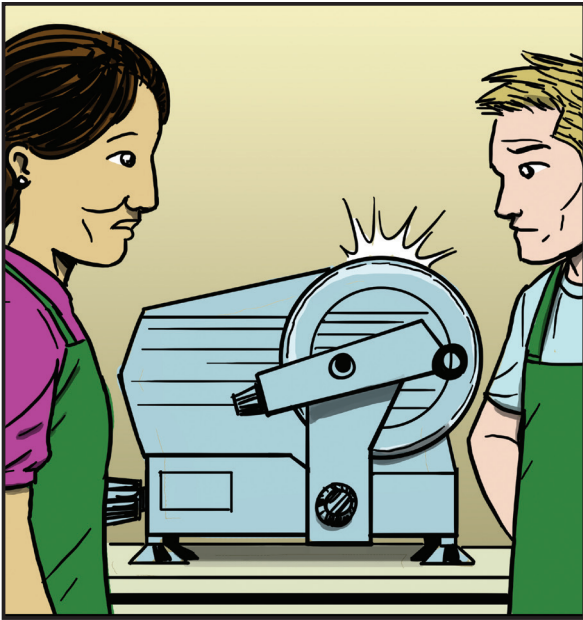
Puede ser difícil buscar ayuda, pero usted no está solo.



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.

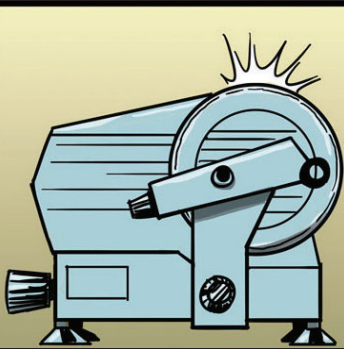


Apunte cualquier riesgo que observa en el trabajo y la fecha cuando lo notó.

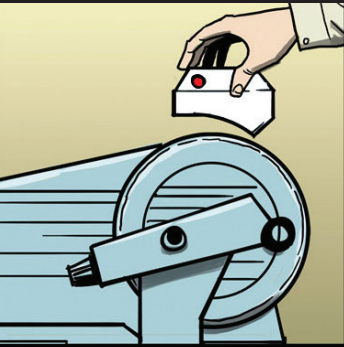


Visite la Ventanilla de Salud para averiguar a dónde acudir y obtener ayuda.

¡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.