



Usted trabaja duro  
para salir adelante, pero...

# La salud no tiene precio





## **¿Qué haría**

si se lastimara o se enfermara y ya no pudiera mantener a su familia?

*No arriesgue su salud en el trabajo.*



# Usted no está sólo



Usted tiene derecho a un lugar seguro para trabajar. Pero, puede ser difícil mantenerse seguro en el trabajo.



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



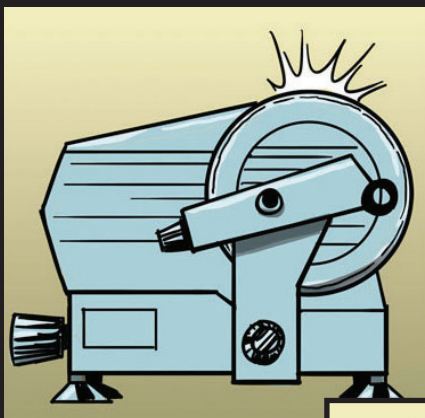
Visite la Ventanilla de Salud aquí en el consulado para averiguar a dónde puede acudir para recibir ayuda.



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

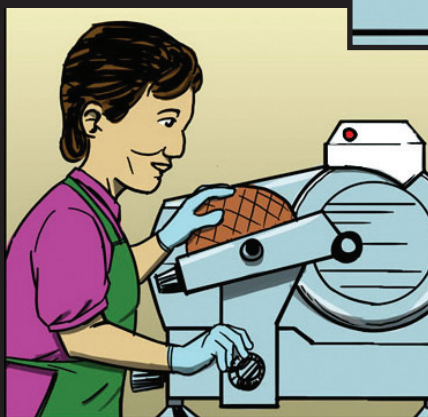
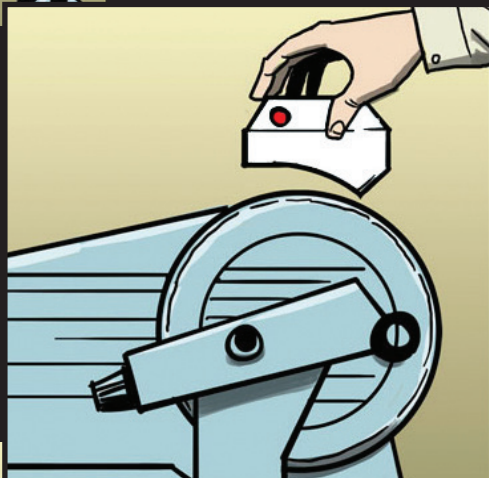
# ¡Conozca sus derechos!

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.

# ¿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](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>

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.*

**Página para colorear para sus niños**



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