



### ¿Qué haría...

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

DHHS (NIOSH) Publication No. 2015-215 (Sp2015)



Usted trabaja duro para salir adelante, pero...

# La salud no tiene precio



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

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.

