



## ¿Quién le puede ayudar?

La Ventanilla de Salud en el Consulado le puede brindar información acerca de la salud y seguridad en el trabajo y orientarle acerca de las organizaciones en su comunidad que le puedan ayudar. Puede ir mientras espera sus documentos si tiene cualquier duda relacionada con su trabajo. O, vaya a:

- El Consulado
- OSHA – la Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional de los EU
- Una organización local sin fines de lucro
- El sindicato local de su trabajo
- Una organización de asistencia legal o abogado privado
- Su iglesia
- Una clínica en su comunidad
- Una oficina del Departamento de Trabajo local o estatal



**¡Defiéndose! 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**



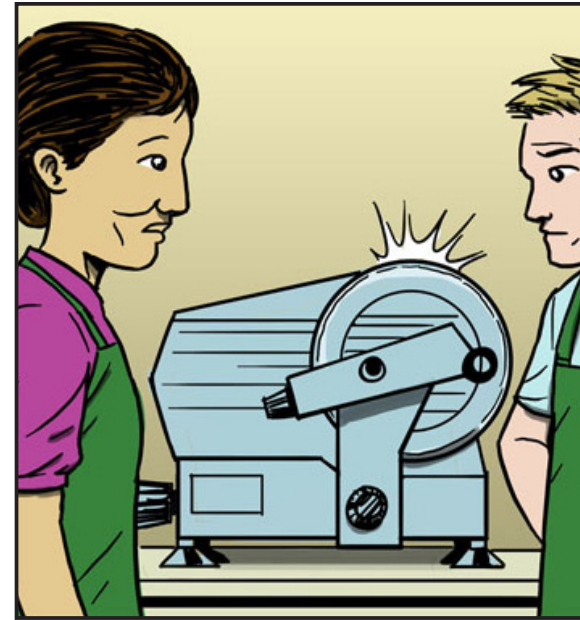
# Puede ser difícil buscar ayuda, pero Usted no está sólo.



Participe en cualquier capacitación en materia de salud y seguridad, siga las normas de seguridad en su trabajo y use el equipo de protección individual que le proporcione 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.



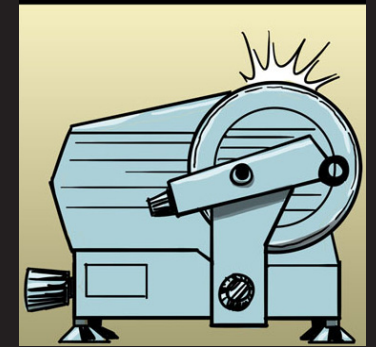
Apunte cualquier riesgo que observa en el trabajo y la fecha cuando lo notó.



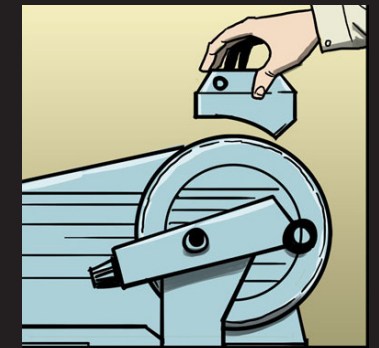
Visite la Ventanilla de Salud para averiguar a donde acudir para ayuda.

## ¡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.