



## ¿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



### ¿Qué haría...

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

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

Usted trabaja duro  
para salir adelante, pero...

**La salud  
no tiene precio**

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.



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.

Mueva cualquier mueble pequeño que le estorbe.



Use solo los detergentes proporcionados por su empleador.

Use guantes cuando use detergentes.



Pida ayuda a un compañero, especialmente cuando pase por espacios estrechos como al entrar o salir del ascensor.

