


Seguridad de los trabajadores en las plantas de reciclaje



Un proyecto del Programa de
Salud Laboral en UC Berkeley
y la Unión Internacional de
Estibadores y Bodegueros Local 6



Seguridad de los trabajadores en las plantas de reciclaje

Aunque el reciclaje es bueno para el ambiente, puede ser peligroso para los trabajadores. Los trabajadores de la industria del reciclaje tienen una de las tasas más altas de lesiones y enfermedades en el estado de California. Algunas de las lesiones más comunes son:

- las torceduras y las distensiones musculares
- las cortaduras
- los pinchazos con agujas
- los golpes con objetos

Muchas de estas lesiones pueden prevenirse. Este cuaderno de trabajo le ayudará a aprender acerca de los peligros que hay en su trabajo y su derecho a tener un lugar de trabajo seguro. Aprenderá a protegerse contra:

- el polvo, el moho o las sustancias químicas que puede haber en el aire que respira
- los peligros ergonómicos que pueden causar lesiones en la espalda y otros dolores
- las agujas y los materiales que tienen sangre u otros fluidos del cuerpo
- otros peligros, como el ruido o el tráfico.

Los gerentes y los empleadores tienen la responsabilidad de proteger la seguridad de los trabajadores. En este cuaderno encontrará descripciones de las medidas que los gerentes pueden tomar para protegerlo a usted de estos peligros.

Seguridad de los trabajadores en las plantas de reciclaje es un proyecto conjunto de capacitación del Programa de Salud Laboral (*Labor Occupational Health Program, LOHP*) en la Universidad de California en Berkeley y la Unión Internacional de Estibadores y Bodegueros Local 6 (*International Longshore and Warehouse Union, ILWU*). Para mayor información, comuníquese con:

Programa de Salud Laboral
2223 Fulton St., 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
510-642-5507
www.lohp.org

Local 6 del ILWU
99 Hegenberger Road
Oakland, CA 94621
510-638-5605

Este material fue producido con el apoyo de la beca # SH23586SH2 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo (OSHA) de los EE. UU. No necesariamente representa las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE. UU., y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas o productos comerciales no significa que el gobierno de los EE. UU. los recomiende o respalde.

©2013

Fotografía en la portada: David Dodge, Green Energy Futures

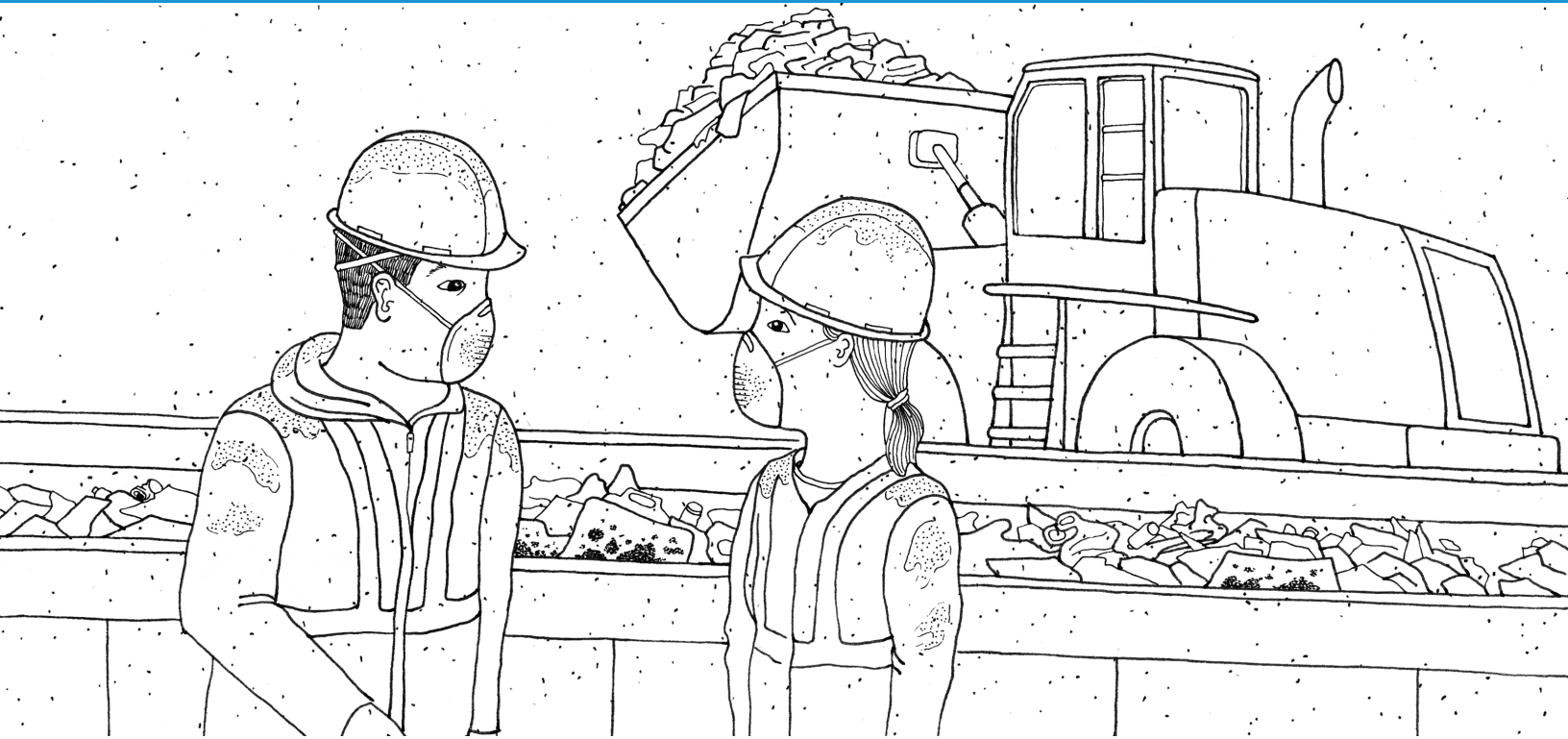
Ilustraciones:

Brad Amorosino
(páginas 1, 2, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16)

Mary Ann Zapalac
(páginas 4, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 22, 23)

Joan Tarika Lewis
(páginas 6, 14)





“Cuando salgo de trabajar estoy cubierto de polvo. No quiero ni saber cómo estaremos por dentro”.

“¿Podemos padecer de problemas respiratorios por todo lo que está en el aire que respiramos?”

Polvo y otros peligros presentes en el aire

Los materiales reciclables pueden romperse, hacerse pedazos y empezar a echarse a perder. El hecho de tirar los materiales, y la mezcla y agitación que hay en la banda, llenan el aire de polvo y de otras cosas peligrosas, posiblemente:

- **Polvo:** de papel, plástico, vidrio y otros materiales que empiezan a degradarse
- **Moho:** de papel mojado, madera y comida y desechos que se echan a perder
- **Bacterias:** de materiales que están echándose a perder o heces
- **Vapores químicos:** de productos de limpieza, pesticidas, pinturas y solventes
- **Gases de diésel:** del escape de camiones, excavadores (buldóceres) y otros vehículos

Efectos en la salud

El **polvo y el moho** que hay en las plantas de reciclaje pueden causar problemas de salud como:

- irritación en los ojos, la nariz y la garganta
- tos, nariz suelta o que está tapada
- alergias
- efectos sobre la salud a largo plazo, como asma y enfermedades pulmonares

Las bacterias y el moho también pueden causar comezón en los ojos y la piel y síntomas parecidos a los de la gripe.

Las sustancias químicas pueden irritar los ojos, la nariz y la garganta. Algunas sustancias químicas pueden provocar erupciones y quemaduras en la piel o causar problemas de salud con el paso del tiempo.

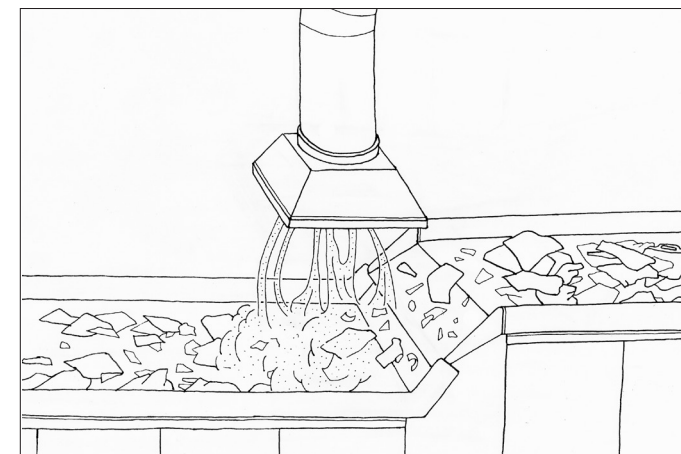
Los gases de diésel pueden causar asma y, a largo plazo, cáncer pulmonar.

Cómo aumentar la seguridad en el lugar de trabajo

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:

1. Evitar que el aire se llene de polvo y moho.

- Instale un sistema de ventilación con extractores locales. Este sistema de ventilación debe estar cerca de la banda para quitar o “atrapar” el polvo antes de que se disperse y llene todo el lugar de trabajo.
- Instale y use rociadores para evitar que el polvo se disperse en el aire.



Ventilación con extractores locales

¿Su planta recibe materiales y desechos de construcción (Construction Materials and Debris, C&D)?

El material de sitios de construcción puede contener fibras y polvos peligrosos. Algunos de éstos pueden causar graves problemas pulmonares. Por ejemplo:

- **El asbesto** que se encuentra en los azulejos o baldosas acústicas, los aislamientos y los azulejos o baldosas de piso
- **La fibra de vidrio** en los aislamientos
- **La sílice** en el cemento o los ladrillos.

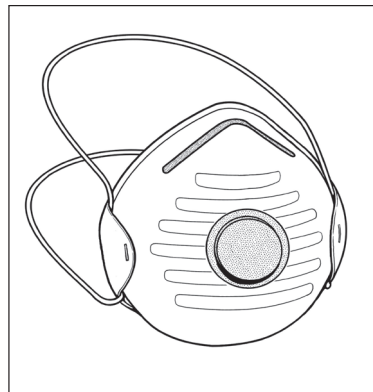
Además, las superficies pintadas o los pedacitos de pintura pueden tener **plomo**. El plomo puede aumentar la presión de la sangre y afectar la habilidad de pensar, aprender y recordar.

Ya que estos materiales son muy peligrosos, los empleadores deben tomar medidas específicas para proteger y capacitar a los trabajadores en el área de C&D. También deben asegurarse de que los trabajadores no se lleven a casa el polvo que está sobre su ropa.

2. Tener un programa de protección respiratoria.

Hay dos tipos de respiradores que pueden proteger a los trabajadores del polvo en las plantas de reciclaje.

- Una mascarilla N95 contra el polvo.



- Un respirador “purificador de aire” o “de media mascarilla” que tenga cartuchos N100 o P100.



Antes de darles respiradores a los trabajadores, debe mandarlos a hacerse un examen médico y debe asegurar que los respiradores sean de la medida correcta para cada trabajador. Capacite a los trabajadores sobre su uso, limpieza y almacenamiento.

3. Tener un plan para manejar de forma segura los materiales peligrosos.

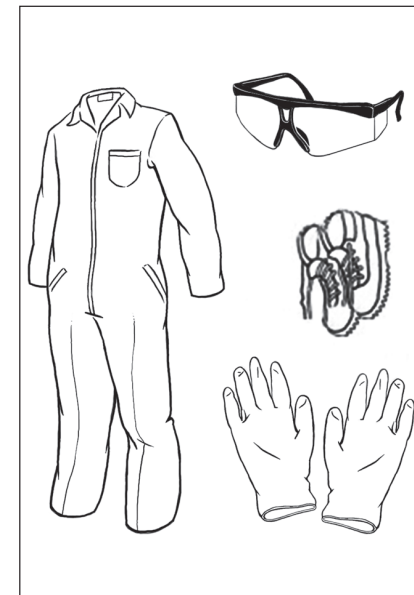
- Es posible que la gente tire sustancias químicas en los botes de reciclaje, aunque éstas deben desecharse en el lugar de recolección de desechos domésticos peligrosos (*household hazardous waste drop-off*). Tenga un plan para proteger a los trabajadores en caso de que estos productos aparezcan en la banda. Capacite a los trabajadores para que reconozcan los productos peligrosos.

4. Evitar los gases de diésel en el lugar de trabajo.

- Siempre que sea posible, evite que los camiones entren a las áreas de trabajo interiores.
- Si es necesario que los camiones entren al edificio, deberán apagarse de inmediato. No deben permanecer con el motor prendido.
- Si es necesario que permanezcan con el motor prendido, instale un sistema para retirar del edificio los gases del escape.

5. Asegurar que los trabajadores puedan lavarse antes de comer y beber y de que no lleven polvo a casa. Proporcione lo siguiente:

- Ropa de trabajo, incluyendo overoles, gafas protectoras, guantes y zapatos de trabajo.
- Regaderas y vestidores con un lugar para guardar la ropa limpia que no es de trabajo.
- Agua y jabón para lavarse las manos y la cara antes de comer y beber.
- Una zona limpia para descansar y comer, que esté separada de las áreas de trabajo.



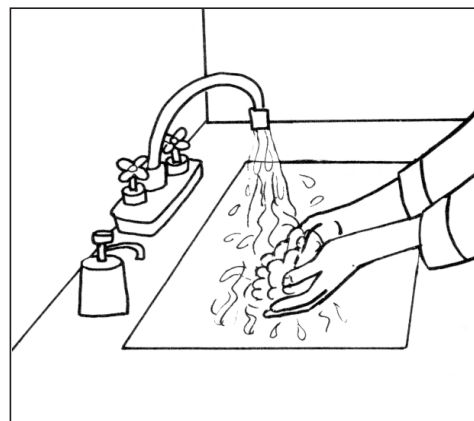
Ropa de trabajo



Vestidores para guardar su ropa limpia

Trabajadores, para protegerse:

1. Usen un respirador en la manera en que se les enseñó. También usen guantes y gafas protectoras.
2. Limpie las superficies de trabajo y el piso todos los días.
 - No barran ni usen una manguera de agua a presión porque esto hace que el aire se llene de polvo. En lugar de eso usen un trapeador y agua.
 - Trapeen el agua que quede en el piso y las superficies para que no se desarrollen bacterias ni moho.
3. Si usted es operador, por ejemplo, si es conductor de un buldócer u operador de una trituradora (*shredder*) y trabaja en una cabina: quédese dentro de la cabina con las ventanas cerradas mientras trabaja.
4. Lávense las manos y la cara antes de comer y beber y antes de ir a casa.
 - Báñense y lávense el cabello al final del día de trabajo.
 - Si no se bañan en el trabajo, bañense y lávense el cabello en cuanto llegan a casa.



Lavarse las manos

5. Dejen su ropa y sus zapatos de trabajo en el trabajo. Cámbiense de ropa al llegar al trabajo y al salir.
6. Si tienen problemas respiratorios, explíquenle a su médico sobre su trabajo y que puede haber polvo y moho en el aire.



Peligros ergonómicos

Trabajar jornadas largas en la banda separando plástico, vidrio y otros materiales puede causar desgaste y lesiones en el cuerpo. Cuando usted carga objetos pesados, se tuerce, se estira o hace la misma acción una y otra vez, puede lastimarse o desarrollar dolores llamados “lesiones ergonómicas”.

Efectos en la salud

Las lesiones ergonómicas afectan a sus músculos, nervios, huesos y tendones. Podría sentir dolor en diferentes partes del cuerpo. Algunos síntomas comunes incluyen:

- inflamación o dolor (constante o que punza)
- adormecimiento
- rigidez
- cosquilleo (como si esa parte del cuerpo se hubiera “dormido”)
- hinchazón
- debilidad
- pérdida de la coordinación

“Conozco a personas que se han lastimado los brazos, la espalda, la cadera.....por las cargas pesadas que tenemos que levantar y el trabajo repetitivo que desempeñamos”.

¿Qué puede causar estas lesiones?

Estas lesiones son muy comunes. Para saber si está en riesgo en su trabajo, responda estas preguntas:

1. ¿Hace la misma acción una y otra vez? [sí] [no]
¿Tiene que hacer movimientos repetitivos?
2. ¿Tiene que estirarse, doblarse o torcerse? [sí] [no]
3. ¿Carga objetos pesados? [sí] [no]
4. ¿Trabaja en la misma posición durante mucho tiempo? [sí] [no]
5. ¿Se apoya contra bordes duros o superficies duras? [sí] [no]
6. ¿Hay poca luz en el lugar de trabajo? [sí] [no]
7. ¿Tiene que trabajar demasiado rápido? [sí] [no]

Si respondió sí a cualquiera de estas preguntas, podría desarrollar una lesión ergonómica debido a su trabajo. Entre más veces haya respondido “sí”, es más probable que sufra una lesión.

Cómo aumentar la seguridad en el lugar de trabajo

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:

1. Revisar el diseño y la posición de la banda. Aunque puede parecer difícil lograr que una sola banda se ajuste a las necesidades de cada trabajador, aquí hay algunos consejos:
 - **Altura:** si la altura de la banda es demasiado alta o demasiado baja, los trabajadores tienen que estirarse o agacharse.
La mejor altura para la banda es justo abajo de los codos de los trabajadores. Como los trabajadores tienen alturas distintas, puede colocar la banda a una altura adecuada para los más altos y dar a los demás trabajadores plataformas para que se paren en ellas. Tenga a la mano plataformas de distintas alturas para que los trabajadores elijan la más adecuada para ellos.

- **Ancho:** si la banda es demasiado ancha, los trabajadores tienen que estirarse mucho para separar los materiales.
El ancho recomendado para una banda es de 1,5 pies, para que los trabajadores no tengan que estirarse demasiado. Si hay trabajadores en ambos lados de la banda, entonces ésta puede ser de 3 pies de ancho.
- **Rapidez:** no debe ir demasiado rápido. Los trabajadores deben poder detener la banda si es necesario.
Asegurarse de que la banda no vaya demasiado rápido es importante para prevenir lesiones. También mejora la habilidad de los trabajadores para separar los materiales eficientemente.



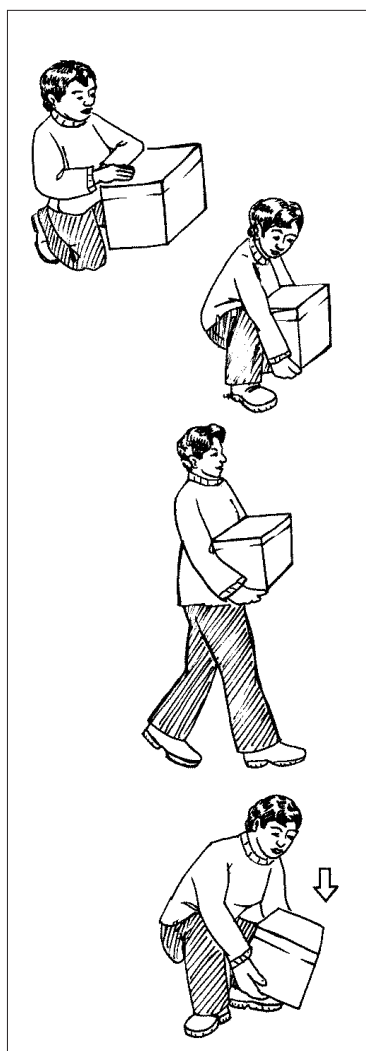
Buena posición en la banda

2. Quitar cualquier cosa que estorbe para que los trabajadores puedan estar justo al lado de la banda.
3. Diseñar las estaciones de los sorteadores para que haya posiciones en las que puedan estar parados y otras donde puedan estar sentados.
4. Cuando los trabajadores están parados por largo tiempo:
 - Colocar una barra o un banquete para reposar el pie. Así los trabajadores pueden cambiar el peso de una pierna a otra.
 - Proporcionar tapetes “contra la fatiga”.

5. Alternar las tareas para que los trabajadores puedan cambiar de posición.
 - Incluso cambiarse al otro lado de la banda es útil porque permite poner menos esfuerzo en un brazo.
 - Cambiar a los trabajadores periódicamente a otras tareas lejos de la banda es aún mejor.
6. Fomentar que los trabajadores tomen descansos para recuperarse.
7. Disminuir la necesidad de levantar y cargar.
 - Proporcione carretillas de mano y otras herramientas para levantar cargas.
8. Reducir el peso que tienen que cargar los trabajadores.
 - Separe los objetos o paquetes grandes en cargas más ligeras.
 - Use cajas o contenedores más pequeños.
 - Aplique la política de que las cargas superiores a cierto peso deben ser levantadas por dos o más trabajadores.
9. Proporcionar capacitación para cargar objetos de forma segura.
10. Asegurarse de que el lugar de trabajo tenga buena iluminación y una temperatura cómoda.

Trabajadores, para protegerse:

1. Revisen su posición en la banda.
 - Eviten agacharse, torcerse o estirarse demasiado.
 - Asegúrense de que puedan pararse justo al lado de la banda sin que nada les estorbe.
 - No se apoyen contra el borde duro.
 - Cámbiense al otro lado de la banda de vez en cuando.
2. Reduzcan el peso que levantan y sigan los consejos para levantar objetos de manera segura:
 - Acérquense lo más posible a la carga.
 - Levanten con las piernas, no con la espalda.
 - Mantengan la espalda derecha y doblen las rodillas.
3. Tomen pausas frecuentes para estirar el cuerpo.



Levantar de manera segura



Agujas y otros materiales con sangre

Es posible que la gente tire agujas, jeringas u otros objetos con sangre o fluidos del cuerpo en los botes de reciclaje, aunque estos artículos no deben depositarse ahí. Si estos objetos están contaminados, los trabajadores podrían exponerse a enfermedades infecciosas.

Efectos en la salud

Algunas enfermedades que pueden transmitirse por la sangre son el VIH/ SIDA y dos enfermedades del hígado llamadas hepatitis B y hepatitis C. Usted podría enfermarse si a su cuerpo entran sangre u otros fluidos del cuerpo contaminados. Por ejemplo, si:

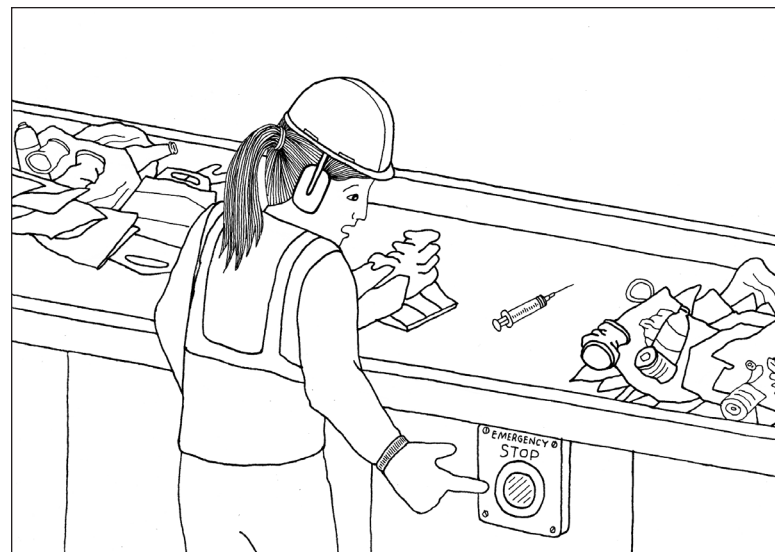
- Tiene una cortada, una herida abierta, una erupción o una zona agrietada en la piel.
- Algo salpica su nariz, sus ojos o su boca.
- Se pincha o corta con una aguja usada, una navaja o un vidrio roto.

“Las agujas son uno de los peligros que enfrentamos en nuestro lugar de trabajo... podríamos lastimarnos o infectarnos si nos cortamos o pinchamos con algo”.

Cómo aumentar la seguridad en el lugar de trabajo

El objetivo es prevenir que los trabajadores entren en contacto con sangre o fluidos del cuerpo. Lo ideal es educar al público para que no ponga agujas, desechos médicos u otros artículos contaminados en sus botes de reciclaje. De esa manera estos artículos no aparecerían en las plantas de reciclaje.

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:



Detener la línea si se ve una aguja

1. Tener un plan para manejar de manera segura las agujas y otros materiales contaminados.

- Por ejemplo, los trabajadores que vean una aguja u objetos con sangre deben detener la línea y llamar a un supervisor.
- Únicamente un supervisor o un trabajador capacitados deben recoger las agujas u otros objetos con sangre.



Sólo un supervisor o un trabajador capacitados deben recoger agujas

- Para recoger agujas de forma segura:
 - Use una herramienta como pinzas o tenazas. Nunca toque las agujas con las manos.
 - Use guantes que sean “resistentes a los pinchazos” (las agujas no los atraviesan tan fácilmente). Por ejemplo, guantes Hexarmor.
 - Lleve un contenedor para objetos punzantes (*sharps box*) a la banda y meta la aguja adentro. Este contenedor debe ser resistente y tener una etiqueta de peligro biológico. Esta etiqueta indica que el contenedor contiene objetos que pueden tener sangre.
- Cualquier zona donde haya habido agujas u otros materiales con sangre debe desinfectarse inmediatamente.

2. Capacitar a los trabajadores para que sepan cómo protegerse, en el idioma que mejor entiendan.

- También deben saber qué hacer si se pinchan con una aguja o entran en contacto con otro material que tenga sangre.

3. Revisar la velocidad y la carga de la banda.

- Asegúrese de que no vaya demasiado rápido y que la carga de materiales no sea muy honda. Los sorteadores tienen que poder ver lo que están sorteando. De otra manera, es posible que los trabajadores no se den cuenta de que hay una aguja sino hasta que sea demasiado tarde.

4. Ofrecer vacunas gratuitas contra la hepatitis B.

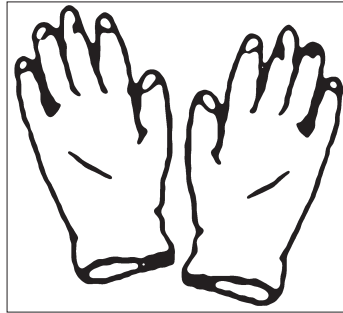
- Es una buena idea ofrecerles vacunas contra la hepatitis B a todos los trabajadores. El empleador paga la vacuna y los trabajadores deben recibirla durante el horario de trabajo.



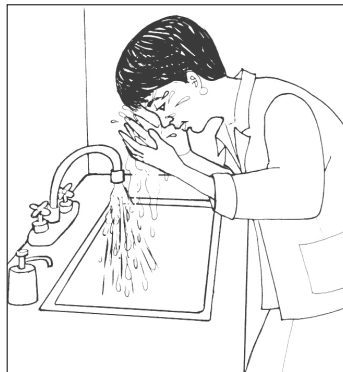
Vacunar contra la hepatitis B

Trabajadores, para protegerse:

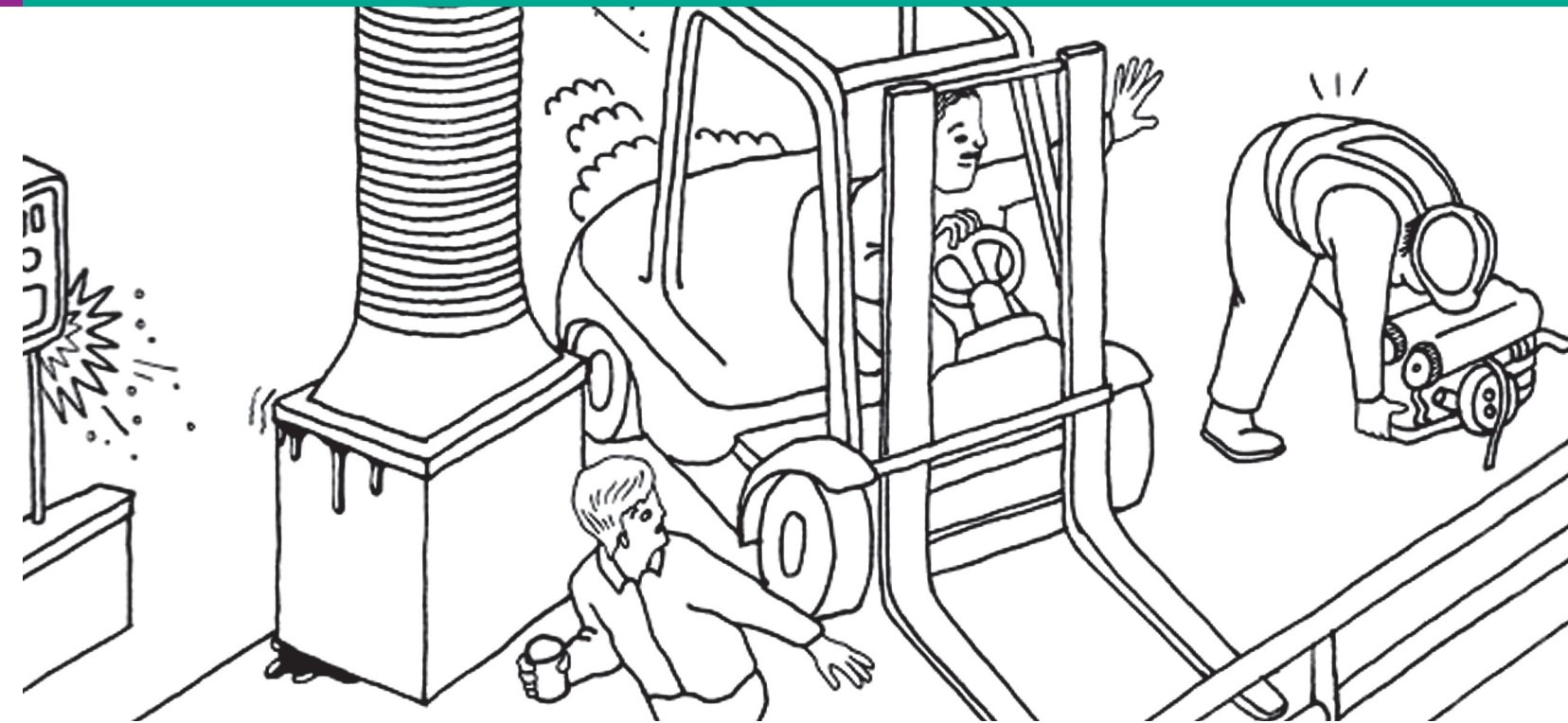
1. Si ven agujas u objetos que puedan contener sangre, no los toquen. Avisen de inmediato al supervisor.
 - Den por hecho que cualquier aguja o material con sangre podría estar contaminado.
2. Siempre usen guantes.
 - Algunos guantes protegen mejor contra las agujas, como los guantes Hexarmor.
 - Asegúrense de que les queden bien. Usen unos nuevos si están desgastados o se rompen o se dañan.
3. Usen un delantal para protegerse el cuerpo contra las salpicaduras.
4. Sigán los pasos para limpiar y desinfectar el equipo correctamente.
 - Usen una escoba o una herramienta para recoger el vidrio roto que tenga sangre. Nunca usen las manos descubiertas. Pongan el vidrio roto en un contenedor para objetos punzantes.
 - Usen guantes de trabajo cuando limpien. Pueden volver a usarlos, pero deben usar unos nuevos si se agrietan, rompen o dañan.
5. Si se pinchan con una aguja o entran en contacto con materiales con sangre:
 - Lávense la piel con agua y jabón inmediatamente.
 - Enjuáguese los ojos, la nariz y la boca con agua si se salpicaron la cara. Si no hay agua, usen toallas húmedas.
 - Dejen que la herida sangre y no chupen la herida. Cubran la herida con un vendaje.
 - Díganle a su supervisor lo que pasó inmediatamente. Si es posible, se debe mandar la aguja u otro material a ser analizado para ver si contiene sangre contaminada.
 - Por ley, su empleador debe darles una vacuna contra la hepatitis B y mandarlos a hacerse una revisión médica gratuita. Toda la información de su consulta con el médico es confidencial.
 - Escriban los detalles de lo que pasó y díganse a su representante sindical.



Usar guantes



Lavarse inmediatamente



Otros peligros

Resbalones, tropiezos y caídas

¿Trabaja sobre plataformas elevadas? ¿Está desordenado su lugar de trabajo? ¿Hay pisos mojados o resbalosos?

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:

- Usar barandales de seguridad cuando los trabajadores estén en estaciones elevadas sobre el nivel del suelo.
- Enseñar a los trabajadores a limpiar los derrames de inmediato y usar carteles de advertencia cuando los pisos estén mojados.
- Mantener los pasillos despejados.



Limpiar derrames de inmediato

Trabajadores, para protegerse:

- Usen zapatos con suelas antideslizantes y un buen soporte en los tobillos.
- Usen una escalera o un banco para alcanzar los objetos.
- Cuando usen una escalera, pónganla en una superficie estable y seca. Asegúrense de que esté completamente abierta y asegurada. No se paren en los dos escalones superiores de la escalera.
- No caminen por encima de los montones de desechos ni se ‘hundán’ en ellos.

Tráfico

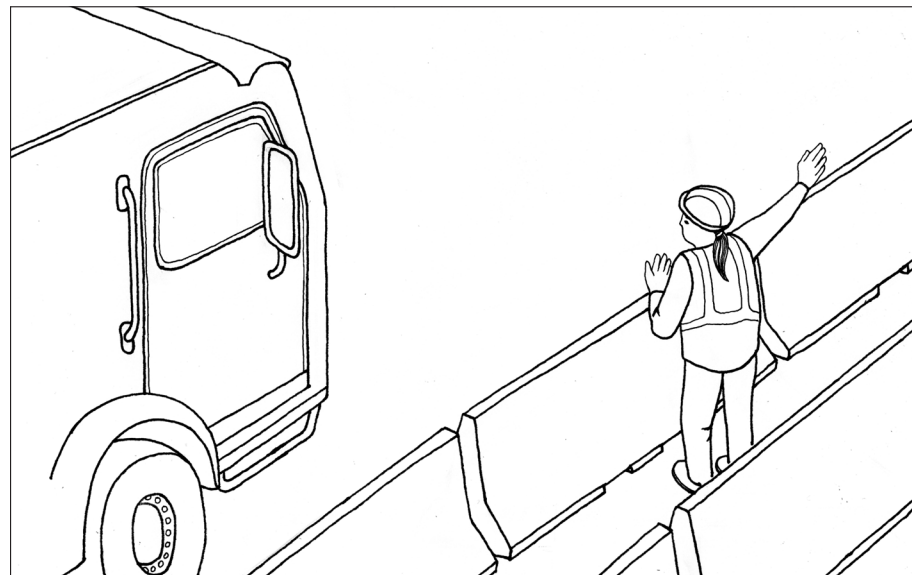
¿Hay camiones y montacargas en las mismas zonas que los trabajadores y otros peatones?

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:

- Mantener los vehículos en movimiento alejados de las zonas donde haya trabajadores. Si es posible, instale barreras físicas que protejan a los trabajadores de los vehículos. Evite usar conos de tránsito, barreras de plástico, cinta de precaución, cadenas o cables, ya que los conductores pueden chocar contra ellos sin darse cuenta.
- Señalar bien las zonas de paso.
- Asegurarse de que los conductores puedan ver bien (que no haya esquinas ciegas, que haya espejos y buena iluminación) y de que los vehículos tengan alarmas de reversa lo suficientemente fuertes para que puedan oírlos los trabajadores que andan a pie.
- Asignar a personas específicas para supervisar las áreas donde hayan vehículos y trabajadores.

■ Trabajadores, para protegerse:

- Si no es necesario que estén en una zona donde haya vehículos, no estén ahí.
- Usen ropa fácilmente visible, como un chaleco reflectante.
- Siempre hagan contacto visual con el conductor u operador antes de acercarse a un vehículo.



Instalar barreras físicas para proteger a los "flaggers" y otros trabajadores que andan a pie.

Partes móviles de la maquinaria

¿La banda y las demás máquinas que están cerca de donde usted trabaja tienen partes móviles que podrían pincharlo o en las que podría atorarse?

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:

- Asegurarse de que las máquinas de las áreas de trabajo tengan resguardos. Un resguardo es una barrera que evita que las manos y la ropa de los trabajadores se acerquen a las partes móviles de la máquina.
- Debe haber frenos de emergencia cerca de cada trabajador (a menos de 3 pies de distancia).

■ Trabajadores, para protegerse:

- Conozcan la ubicación de los frenos de emergencia.
- Pongan atención y reporten cualquier parte móvil de las máquinas en las que podrían atorarse su ropa o su cuerpo.
- Eviten usar ropa suelta o joyería.

Ruido

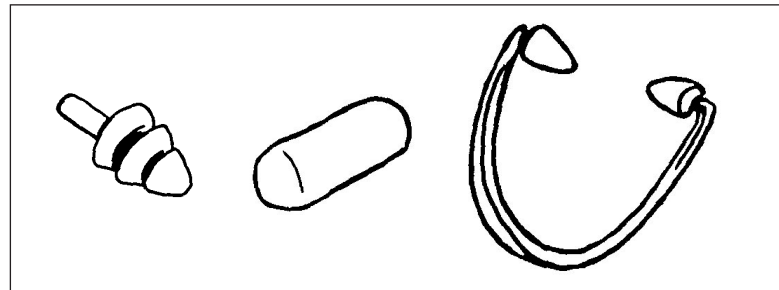
¿Es tan ruidoso su lugar de trabajo que tiene que gritar para que lo oigan?

◆ Medidas que puede tomar la gerencia:

- Instalar máquinas menos ruidosas. Mantenga todas las máquinas en buenas condiciones.
- Ofrecer varios tipos y tamaños de tapones para los oídos para que los trabajadores puedan usar los que les queden y sean más prácticos para ellos. Enseñe a los trabajadores cómo ponérselos.

Trabajadores, para protegerse:

- Elijan un tamaño de tapón para los oídos que les quede cómodo. Asegúrense de tener las manos limpias cuando se pongan los tapones en los oídos. Tiren los tapones desechables después de usarlos una vez.



Diferentes tipos de tapones

Roedores

¿Ve roedores, sus nidos o sus heces?

Medidas que puede tomar la gerencia:

- Reducir el número de ratas en las instalaciones por medio de un programa de control de roedores.
- No permitir que haya material con muchas heces de rata en la banda.
- Darles ropa protectora (overoles, gafas protectoras y guantes) a los trabajadores que limpien las zonas donde haya roedores.
- Capacitar a los trabajadores para limpiar y desinfectar estas zonas de forma segura.

Trabajadores, para protegerse:

- Si tienen que recoger roedores muertos o sus nidos, rocíenlos con desinfectante hasta empaparlos. Esperen 5 minutos antes de recogerlos.
- Limpien de manera segura:
 - Usen guantes (de látex, hule o vinilo), overoles y gafas protectoras.
 - Usen desinfectante.
 - No barran, ya que eso hace que el aire se llene de heces. Usen agua y un trapeador.



Tomar acción para mejorar la salud y la seguridad

Una vez que identifique los peligros que hay en su trabajo, es buena idea desarrollar un plan para enfrentarlos.

Consejos para resolver problemas en el trabajo:

1. Decida qué es lo que intenta cambiar. ¿Qué es lo que quiere mejorar?
2. ¿Qué otra ayuda puede recibir?
 - Hable con sus compañeros de trabajo para ver si tienen problemas similares y si le ayudarían a hacer algo para resolverlos.
 - Obtenga consejos o información de su sindicato o su coordinador de salud y seguridad.
 - Investigue si hay leyes que apoyen el cambio que necesita.

3. ¿Qué obstáculos hay en su camino?

- El costo y la productividad son normalmente las mayores preocupaciones del patrón. ¿Hay alguna manera de demostrar que su solución reducirá el número de lesiones o que mejorará y hará más eficiente el trabajo? ¿Servirá para ahorrar dinero a largo plazo? ¿Ayudará a crear una imagen positiva de la empresa?

4. Decida con quién debe hablar.

- ¿Quién es la persona indicada con la que debe hablar? ¿El supervisor? ¿Otro gerente? ¿Otro trabajador que tenga una buena relación con el jefe?
- No lo haga solo. Presentarse con otros trabajadores le mostrará al jefe que hay varias personas que piensan igual. Además, así habrá testigos si el jefe lo discrimina.

5. Practique lo que quiere decir.

- Piense en lo que puede decir para promover la seguridad. Piense en cómo puede explicar su problema respetuosamente y ofrezca sugerencias para resolverlo.
- Practique decir algunos puntos clave para que se sienta cómodo.
- Explique la manera en la que la solución beneficiará al empleador (por ejemplo, si hay menos lesiones, si los trabajadores son más productivos y eficientes, o si el trabajo es más fácil).

6. Escriba lo que pasó.

- Es bueno tener alguna documentación que registre la fecha en la que habló con el patrón, quiénes estaban, qué pidió y qué dijo el patrón.

7. Manténgase concentrado en su meta.

- Si no tiene éxito la primera vez, considere otra vez su manera de presentar el problema e inténtelo de nuevo.
- También puede comunicarse con Cal/OSHA para obtener ayuda (vea la página 23).

Derechos de salud y seguridad de los trabajadores

Por ley, todos los trabajadores tienen derecho de trabajar en un lugar seguro y saludable. Sin importar su estado migratorio, usted tiene derechos legales.

Cal/OSHA es la agencia que está a cargo de garantizar que los lugares de trabajo sean seguros para todos los trabajadores. Hay leyes o regulaciones específicas llamadas “normas” que Cal/OSHA aplica.

Es la responsabilidad del empleador mantener seguro el lugar de trabajo.

La ley establece que su empleador debe dar:

- **Información sobre cualquier peligro** que haya en el lugar de trabajo, las medidas que se están tomando para protegerlo y cómo puede protegerse usted mismo.
- **Capacitación** sobre los peligros en el trabajo y cómo operar de forma segura la maquinaria, las herramientas y el equipo. Debe dar esta capacitación **en el idioma que usted y los demás trabajadores entiendan.**



- **Equipo y ropa protectora**, como guantes y mascarillas, que le ayuden a hacer el trabajo de forma segura.
- **Planes escritos** que describan cómo va a protegerse a los trabajadores de todos los posibles peligros en el trabajo.
- **Una manera de que los trabajadores informen de los peligros** sin miedo de que los despidan o castiguen de alguna manera. Por ejemplo, puede poner un buzón de sugerencias o crear un comité de salud y seguridad.

Los trabajadores también tienen derecho a:

- Hablar sobre los problemas de salud y seguridad con sus compañeros de trabajo.
- Hacer sugerencias para mejorar la seguridad.
- Reportar problemas de seguridad o lesiones.
- Reportar los peligros a Cal/OSHA. Puede hacerlo sin dar su nombre.
- Negarse a trabajar si la tarea podría poner en peligro su vida o causarle una lesión grave.
- Presentar una reclamación para recibir la compensación a los trabajadores si se enferma o lastima por su trabajo.



Hacer sugerencias y hablar sobre problemas de salud y seguridad

El derecho a reportar un problema a Cal/OSHA

Los trabajadores tienen derecho a presentar una queja ante Cal/OSHA, la agencia encargada de cerciorarse de que los lugares de trabajo sean seguros para todos los trabajadores. Cal/OSHA hará una investigación si usted y otros trabajadores están en peligro de padecer una enfermedad o de morir a causa del trabajo. No les harán ninguna pregunta acerca de su estatus migratorio.

Es ilegal que su patrón lo despidan o lo castigue por reportar o presentar una queja acerca de condiciones laborales peligrosas.

Cal/OSHA responderá más rápidamente si usted le da la siguiente información:

1. El nombre de su patrón o su compañía
2. La ubicación del trabajo
3. El problema – detalle el problema lo mejor que pueda
4. El número de trabajadores en el lugar de trabajo y los idiomas que hablan
5. El horario de trabajo
6. Su nombre – Cal/OSHA no le dirá a su patrón quien llamó. Usted no tiene que dar su nombre si no lo desea.



Indique dónde trabaja cuando llame a Cal/OSHA

Cómo reportarle un problema a Cal/OSHA

Llame, envíe una queja por fax y/o acuda en persona a la oficina de Cal/OSHA de su zona. Cal/OSHA tiene personal que habla español.

Oakland

1515 Clay Street, Suite 1301
Oakland, CA 94612
Teléfono: 510-622-2916
Fax: 510-622-2908

Fremont

39141 Civic Center Dr., Suite 310
Fremont, CA 94538
Teléfono: 510-794-2521
Fax: 510-794-3889

Para obtener el formulario de Cal/OSHA en el Internet:

En español:

<http://www.dir.ca.gov/dosh/CompFormSpaGeneral.pdf>

En inglés:

<http://www.dir.ca.gov/dosh/WebComplaintForm.pdf>

Lo que hará Cal/OSHA

Los inspectores de Cal/OSHA acudirán a un lugar de trabajo si piensan que el patrón no está cumpliendo con las normas laborales de salud y seguridad o que los trabajadores corren peligro de enfermarse o morir a causa del calor.

Les harán preguntas al patrón y a los trabajadores para obtener más información sobre los peligros. Usted tiene derecho a hablar con el inspector o inspectora en privado. Pídale al inspector su número de teléfono si prefiere hablar cuando no esté en el trabajo.

Menciónale al inspector todos los problemas y los cambios que se necesitan para proteger su salud— usted es el experto en cuanto a las condiciones en su trabajo. El inspector solicitará servicios de interpretación si no habla su idioma.

Si se determina que el patrón no ha cumplido con una norma de seguridad, Cal/OSHA le dará una notificación de la infracción y le impondrá una multa. El patrón debe corregir los problemas antes de una fecha límite.