

# ¡Todos los trabajadores tienen **derechos** a un **trabajo seguro!**



## Peligros comunes que afectan la salud de los trabajadores:

- Calor
- Sustancias químicas
- Humo o ceniza de incendios forestales
- Estrés
- Maquinaria y equipo
- Enfermedades infecciosas
- Violencia en el trabajo
- Acoso
- Levantar objetos pesados
- Trabajar en posturas incómodas
- Movimientos repetitivos



## Su empleador tiene la obligación legal de mantener un lugar de trabajo seguro.

Para ayudar a prevenir lesiones y enfermedades en el trabajo, los empleadores deben:

- Identificar los peligros de salud y seguridad y corregirlos.
- Tener un plan de salud y seguridad por escrito.
- Informarle sobre los peligros en el lugar de trabajo y capacitarlo/a en un idioma y de una manera que comprenda.
- Tener un seguro de compensación para trabajadores y pagar por la atención médica para lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
- Mantener un registro de todas las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.

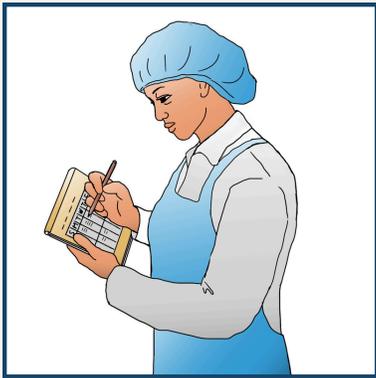
**Es ilegal que su empleador lo despidan o tome represalias si informa sobre problemas o toma medidas para mejorar la seguridad y la salud.**



## Usted tiene derecho a tomar acción.

Los lugares de trabajo son más seguros cuando los trabajadores participan activamente y la ley lo/la protege cuando informa sobre la seguridad. Usted puede:

- Pedir información sobre las cosas que considere peligrosas.
- Hablar sobre los problemas de salud y seguridad con sus compañeros de trabajo o con su supervisor.
- Hacer sugerencias para que el lugar de trabajo sea más seguro.
- Reportar problemas de seguridad y lesiones a su supervisor.
- Negarse a trabajar si la tarea podría poner en peligro su vida o causarle una lesión grave.
- Reportar problemas a Cal/OSHA. Puede que decida que no se siente seguro/a hablando con el empleador. Usted puede reportar un problema directamente a la agencia.



## También puede:

- Juntarse con otros trabajadores para pedir cambios: es posible que tengan más poder y más protecciones legales actuando juntos.
- Documentar el proceso: Si habla con su patrón, anote cuándo lo hizo, quién estuvo ahí y qué se dijo.
- Obtener ayuda: una organización de trabajadores o un grupo de asistencia legal puede ayudarlo a comprender sus derechos, sugerirle formas de abordar los problemas y ayudarlo a decidir si quiere hablar con su empleador y qué decir.

Para obtener más recursos, escanee este código QR o visite nuestra página web:

[lohp.berkeley.edu](http://lohp.berkeley.edu)

**LOHP** Trabajos Seguros.  
Vidas Sanas.

PROGRAMA DE SALUD LABORAL  
UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, BERKELEY

