

Cómo Pueden los Trabajadores Tomar Acción Para Su Salud y Seguridad

Informarse; documentar

Por ejemplo:

- Obtenga información sobre los derechos laborales o vaya a entrenamientos.
- Averigüe sobre organizaciones y agencias del gobierno que pueden ayudarle.
- Documente en detalle: peligros en el trabajo; enfermedades, lesiones y comunicaciones con su empleador.

Pedir ayuda a personas de confianza

Por ejemplo:

- Comparta sus preocupaciones con personas en las cuales confía como compañeros de trabajo, amigos, parientes, proveedores de servicios médicos, etc.
- Pida ayuda a una organización comunitaria o de trabajadores, una unión (sindicato) o un grupo de asistencia legal.



Tome buenos apuntes.



Consiga información y ayuda de una organización en la que confía.

Protegerse en el trabajo

Por ejemplo:

- Siga prácticas que lo mantengan seguro, como usar mascarilla para protegerse de COVID-19, pedir ayuda si un cliente se pone agresivo, y tomar sus descansos y pedir ayuda para levantar cargas pesadas.

Ofrecer ayuda o información a su empleador

Por ejemplo:

- Dé información a su empleador sobre prácticas seguras, como el uso de desinfectantes seguros.
- Sugiera formas más seguras de hacer el trabajo.
- Ofrezca ponerle etiquetas a los productos químicos y almacenarlos de forma segura.
- Sugiera mejores herramientas, equipo o productos.
- Hable con el empleador sobre cómo un lugar de trabajo seguro es mejor para los trabajadores, los clientes y el negocio.

Pedir al empleador que haga un cambio

Por ejemplo:

- Únase con otros trabajadores para pedir cambios al empleador.
- Pida un cambio específico como eliminar o reducir los peligros, dar capacitación, apoyar a trabajadores lesionados, etc.
- Pida consejos de un grupo comunitario sobre cómo protegerse de represalias.

Unirse a una organización o campaña

Por ejemplo:

- Únase a una unión (sindicato), centro de trabajadores o algún otro grupo comunitario que esté tratando de mejorar las condiciones de trabajo.
- Únase a campañas para animar o presionar a las empresas, agencias del gobierno o consumidores para que apoyen a los trabajadores.
- Anime a otras personas a que se unan a la campaña o a la organización.

Hacer un reclamo o conseguir asistencia legal

Por ejemplo:

- Haga un reclamo con una agencia del gobierno como Cal/OSHA; hay grupos comunitarios que pueden ayudarlo.
- Consulte con servicios legales sobre su situación y la de sus compañeros.



Comparta sus inquietudes con su empleadora y pídale que haga cambios.