PAGGAWA NG AKSYON

PARA SA KALIGTASAN AT KALUSUGAN

Isang mapagkukunang gabay para sa mga manggagawa, unyon, at organisasyon sa komunidad

PROGRAMA NG KALUSUGAN SA HANAPBUHAY PARA SA TRABAHO
UC BERKELEY

LOHP Safe Jobs. Healthy Lives.
LABOR OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY

BINUO NG LABOR OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM, UC BERKELEY © 2021

Mga pangunahing manunulat: Alejandra Domenzain at Suzanne Teran

Iginuhit ni Chengyu Song | Idinisenyo ng Cuttriss & Hambleton

Pagpopondo mula sa Ahensya para sa Pagpapaunlad ng Paggawa at Mga Manggagawa ng California

The Labor Occupational Health Program, UC Berkeley
2199 Addison Street, Ste. 451
Berkeley, CA 94720

lohp.berkeley.edu

Karapatan ng mga manggagawa na magkaroon ng ligtas na lugar ng trabaho pero kadalasan ay nahaharap sa malubhang panganib. Dahil nasa frontline sila sa pang-araw-araw na trabaho, maaaring mahalaga ang papel ng mga manggagawa sa pagtukoy at pagdodokumento ng mga problema at pag-iisip ng mga paraan para matugunan ang mga ito. Pinoprotektahan ng batas ang mga manggagawang nagsasalita tungkol sa kalusugan at kaligtasan.

Kasama sa gabay na ito ang mga mapagkukunan para tulungan ang mga manggagawa, unyon, sentro para sa manggagawa, at iba pang organisasyon na mag-isip ng mga hanay ng mga opsyon sa paglutas ng mga problema sa trabaho at ng mga tip para sa pagpapatupad ng mga partikular na istratehiya.

Talaan ng Mga Nilalaman

2 Pagpili Kung Aling Mga Problema ang Uunahin

3 Paggawa ng Plano ng Pagkilos

5 Mga Ideya para sa Pagkilos

- **6** Paano Maaaring Kumilos ang Mga Manggagawa para sa Kalusugan at Kaligtasan

- **9** Paano Maaaring Kumilos ang Mga Organisasyon para sa Kalusugan at Kaligtasan

12 Pagtugon sa Mga Problema sa Trabaho: Mga Tip sa Pakikipag-usap sa Iyong Employer

17 Mga Tip sa Pag-uulat sa Cal/OSHA ng Mga Panganib sa Lugar ng Trabaho

20 Saan Magtatanong at Mag-uulat ng Problema sa Mga Ahensya ng Estado

Pagpili Kung Aling Mga Problema ang Uunahin

Kapag nagpaplanong gumawa ng mga hakbang para matugunan ang mga problema sa trabaho, maaaring maraming kinakaharap na isyu ang mga manggagawa. Maaaring makatulong na pagtuunan muna ang ilang priyoridad.

Narito ang ilang tanong na dapat isaalang-alang habang pinipili mo ang iyong mga priyoridad o mga unang problemang dapat tugunan.

Isipin ang mga problema na:

- Nagpapakita ng pinakamalubhang panganib-- mga bagay na puwedeng magdulot ng malubhang sakit, pinsala, o pagkamatay
- Pinakamahalaga para sa mga manggagawa
- Nakakaapekto sa karamihan ng mga manggagawa
- Pinakakaraniwan o madalas
- Maaaring malutas nang pinakamadali o pinakamabilis
- Lumalabag sa batas, gaya ng mga pamantayan ng Pangasiwaan para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho ng California (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) o mga pamantayan sa kalusugan ng publiko
- Maaaring matugunan gamit ang umiiral na mga pondo at iba pang mapagkukunan

Paggawa ng Plano ng Pagkilos

Habang nakikipagtulungan ka sa iba at nagpaplanong gumawa ng aksyon sa kalusugan at kaligtasan, isipin ang mga tanong na ito. Gamitin ang tip sheet na "Pagpili sa mga problemang tutugunan" bilang gabay sa pagpili sa mga pangunahin mong isyu.

Ano ang ating layunin?

- Ano ang konkretong pagbabago na gusto nating makita?
- Paano natin mailalarawan sa iba ang problema at solusyong gusto natin?
- Kailan ko gustong mangyari ang pagbabagong ito?

Sino ang dapat nating kausapin?

- Sino ang may awtoridad na magpasya para ayusin ang problema?
- Ano ang mga interes, priyoridad, at alalahanin ng mga taong iyon at paano natin matutugunan ang mga iyon?

Anong mga mapagkukunan ang mayroon tayo?

- Sino ang maaaring magbigay ng suporta? Anong uri ng suporta?
- Nababahala rin ba dito ang iba pang mga manggagawa? Paano tayo magsasama-sama para hingin ang mga pagbabagong ito?
- Mayroon bang mga organisasyon sa komunidad o ng manggagawa na makakatulong?

Anong impormasyon ang kailangan natin?

- Ano ang kailangan nating malaman para matugunan ang isyung ito o magmungkahi ng mga solusyon?
- Saan natin makikita ang impormasyong ito?
- Paano natin maibabahagi ang impormasyong ito sa iba?

Anong impormasyon ang makakatulong na ibahagi?

- Mayroon ba tayong dokumentasyon ng problema?
- Maaari bang ipaliwanag ng mga manggagawa ang kanilang karanasan sa problema at kung paano ito nakaapekto sa kanila?
- Mayroon bang ligal na paglabag - para magamit natin ang batas sa ating kaso?

Ano mga paghamon ang maaaring dumating?

- Paano natin matutugunan ang mga pagsubok na ito?

Anong mga partikular na hakbang ang dapat nating gawin para maabot ang ating layunin?

Mga hakbang na maaari nating gawin sa susunod na linggo:

1.

2.

3.

Mga hakbang na maaari nating gawin sa susunod na buwan:

1.

2.

3.

Mga Ideya para sa Pagkilos

Maraming iba't ibang paraan kung saan maaaring kumilos ang mga manggagawa at organisasyon ng komunidad para matugunan ang mga problema sa trabaho. Ang mga hakbang o istratehiya na pipiliin ay depende sa iba't ibang salik, gaya ng kung gaano kalubha ang problema, ang antas ng pagiging komportable ng mga manggagawa para magsalita o humingi ng tulong sa iba, at ang kapasidad at mga mapagkukunan na dapat gawin ng organisasyon sa kalusugan at kaligtasan.

Kasama sa mga sumusunod na pahina ang iba't ibang hanay ng mga opsyon, na kinikilala na ang mga manggagawa at oganisasyon ay maaaring masuri kung ano ang pinakaangkop sa partikular na sitwasyong kinakaharap nila. Kasabay nito, ang pagkakita sa iba't ibang opsyon ay maaaring magbigay ng mga ideya para sa iba pang mga hakbang na maaaring hindi nila naiisip, mga bagay na gusto nilang makamit, o mga bagay na gusto nilang ipagpatuloy habang nakikipagtulungan sa ibang tao.

Mga tanong na dapat pag-isipan ng mga manggagawa habang sinusuri nila ang mga ideyang ito:

1. Alin sa mga hakbang na ito sa pagkilos ang nagawa ko na at komportable para sa akin?

2. Alin sa mga ito ang gusto kong ituloy para sa partikular na problemang kinakaharap ko?

3. Ano ang uri ng suportang kailangan ko at sino ang makakapagbigay nito?

4. Ano ang ilang posibleng kahihinatnan na haharapin ko at paano ako makakapaghanda para sa mga ito?

Mga tanong na dapat pag-isipan ng mga tauhan ng organisasyon habang sinusuri nila ang mga ideyang ito:

1. Aling mga aktibidad ang ginagawa na natin? May iba pa ba tayong gustong gawin para palakasin ang ating trabaho sa lugar na iyon?

2. Alin sa mga aktibidad na ito ang gusto nating gawin nang pansamantala, nang may katamtamang tagal, at nang pangmatagalan? Ano ang kinakailangan para magawa ito pagdating sa mga mapagkukunan, mga tauhan, at mga kasanayan?

3. Aling mga aktibidad ang ginagawa ng ibang mga organisasyon na maaari tayong makipagtulungan? Paano natin maisasangguni ang mga manggagawa sa mga organisasyong ito o paano natin masusuportahan ang kanilang trabaho?

4. Anong mga balakid ang maaaring dumating habang pinapalawak natin ang ating trabaho? Paano natin matutugunan ang mga ito?

Paano Maaaring Kumilos ang Mga Manggagawa para sa Kalusugan at Kaligtasan

Makakuha ng kaalaman, magpanatili ng mga rekord

Mga halimbawa:

- Kumuha ng mga babasahin tungkol sa mga karapatan ng mga manggagawa at dumalo sa mga pagsasanay
- Alamin ang tungkol sa mga organisasyon at ahensya ng pamahalaan na makakatulong sa iyo
- Panatilihin ang mga maayos na rekord ng mga panganib, pinsala, at sakit sa lugar ng trabaho, at ng mga komunikasyon sa iyong employer

Panatilihin maayos ang mga rekord.

Humingi ng tulong sa mga taong pinagkakatiwalaan mo

Mga halimbawa:

- Ibahagi ang mga alalahanin sa isang pinagkakatiwalaang katrabaho, kaibigan, miyembro ng pamilya, tagapagbigay ng kalusugan, atbp.
- Humingi ng tulong sa isang grupo sa komunidad, sentro para sa manggagawa, unyon, o organisasyon para sa ligal na tulong

Humingi ng tulong at impormasyon sa isang pinagkakatiwalaang organisasyon.

Protektahan ang iyong sarili sa lugar ng trabaho

Mga halimbawa:

- Sundin ang mga kagawiang nagpapanatili sa iyo na ligtas gaya ng pagsusuot ng mask para maiwasan ang COVID-19, paghingi ng tulong kung agresibo ang isang customer, paggamit sa iyong mga break, at paghingi ng tulong sa pagbubuhat ng mga mabibigat na bagay

Alukin ang employer ng impormasyon o tulong

Mga halimbawa:

- Bigyan ang employer ng impormasyon tungkol sa pinakamahuhusay na kagawian, gaya ng mas ligtas na mga produkto ng pagdidisimpekta
- Magmungkahi ng mga mas ligtas na paraan upang gawin ang trabaho
- Magmungkahi ng mas mainam na mga kasangkapan kagamitan, o kasuutan
- Makipag-usap sa employer tungkol sa kung paano nakakabuti ang isang ligtas at maayos na lugar ng trabaho para sa mga manggagawa, kliyente, at negosyo

Hilingin sa employer na gumawa ng pagbabago

Mga halimbawa:

- Makiisa sa iba pang manggagawa sa paghiling sa employer na gumawa ng pagbabago
- Humiling ng partikular na pagbabago gaya ng pag-aalis ng isang panganib, pagbibigay ng pagsasanay, pagsuporta sa mga manggagawang nagtamo ng pinsala, atbp.
- Humingi ng payo sa isang grupo sa komunidad tungkol sa kung paano mapoprotektahan ang iyong sarili mula sa paghihiganti

Sumali sa isang organisasyon o kampanya

Mga halimbawa:

- Sumali sa isang unyon, sentro para sa manggagawa, o grupo sa komunidad na sumusubok na pagandahin ang mga kundisyon sa pagtatrabaho
- Sumali sa mga kampanyang nanghihikayat sa mga negosyo, pamahalaan, o mamimili na suportahan ang mga manggagawa
- Mag-recruit ng ibang tao sa organisasyon o kampanya

Maghain ng claim o humingi ng ligal na tulong

Mga halimbawa:

- Maghain ng claim sa isang ahensya ng pamahalaan gaya ng Cal/OSHA; may ilang grupo sa komunidad na makakatulong dito
- Kumunsulta sa mga ligal na serbisyo tungkol sa sitwasyon mo at ng iyong mga katrabaho

Sabihin sa iyong employer ang iyong mga alalahanin at humingi ng pagbabago.

Paano Maaaring Kumilos ang Mga Organisasyon para sa Kalusugan at Kaligtasan

Magbahagi ng impormasyon at mga mapagkukunan sa mga manggagawa

Mga halimbawa:

- Gumawa ng outreach para maipabatid ang impormasyon sa mga manggagawa sa komunidad
- Magsagawa ng mga workshop tungkol sa mga pangunahing karapatan at proteksyon
- Magdala ng mga ekspertong makakasagot ng mga tanong at makakapagbigay ng higit pang impormasyon
- Isangguni ang mga manggagawa sa mga ahensya ng pamahalaan, organisasyon, at iba pang mga mapagkukunan

Alamin ang tungkol sa mga problema

Mga halimbawa:

- Tanungin ang mga manggagawa tungkol sa mga alalahanin sa kalusugan at kaligtasan sa pamamagitan ng mga pagpupulong, survey, hazard/body mapping, atbp.
- Alamin ang tungkol sa mga karaniwang panganib at epekto sa kalusugan sa mga kaugnay na industriya

Tanungin ang mga manggagawa tungkol sa mga kinakaharap nilang panganib.

Tumukoy ng mga posibleng solusyon

Mga halimbawa:

- Magbigay-daan sa mga talakayan sa mga manggagawa para tumukoy ng mga solusyon
- Hilingin sa mga manggagawa na ibahagi ang kanilang mga natutunan sa mga nakaraang pagsubok na pagandahin ang mga kundisyon sa pagtatrabaho
- Matuto tungkol sa mga istratehiyang ginamit na ng ibang organisasyon
- Alamin kung ano ang kinakailangang tauhan, kagamitan, at iba pang mapagkukunan para maisakatuparan ang mga gustong solusyon ng mga manggagawa

Suportahan ang mga indibidwal at sama-samang pagkilos ng mga manggagawa

Mga halimbawa:

- Ipaliwanag ang mga opsyon sa pagkilos at ilarawan ang mga posibleng kahihinatnan
- Mag-role play kasama ng mga manggagawa para magsanay sa kanilang sasabihin
- Makipag-ugnayan sa employer sa ngalan ng mga empleyado
- Gumawa ng mga istratehiya para maiwasan ang paghihiganti
- Gumawa ng mga istratehiya para mahikayat ang mga employer na tumugon sa mga alalahanin ng manggagawa
- Dagdagan ang pananaw sa mga isyu

Makipag-ugnayan sa employer sa ngalan ng mga manggagawa.

Dagdagan ang pananaw at bumuo ng suporta ng komunidad.

Isama ang kalusugan at kaligtasan sa kasalukuy-ang trabaho

Mga halimbawa:

- Bumuo ng kaalaman at kasanayan ng mga lider ng tauhan at manggagawa
- Isama sa mga kampanya ang mga pangangailangan sa kalusugan at kaligtasan
- Isama ang kalusugan at kaligtasan sa plano sa trabaho ng iyong organisasyon para sa edukasyon/ outreach, mga direktang serbisyo, pagtataguyod at pag-oorganisa
- Bumuo ng mga bagong partnership
- Bumuo ng mga napapanatiling mapagkukunan para sa trabahong ito
- Magtaguyod para sa higit pang mga patakarang pang-proteksyon at mas mahigpit na pagpapatupad

Pagtugon sa Mga Problema sa Trabaho: Mga Tip sa Pakikipag-usap sa Iyong Employer

Kung hindi ibinibigay ng mga employer ang iniaatas o kinakailangan para maprotektahan ang mga manggagawa, may iba't ibang paraan para matugunan ng mga manggagawa ang mga problemang ito.

Kadalasan, ang pinakadirektang paraan para malutas ang mga problema sa lugar ng trabaho ay ang direktang pakikipag-ugnayan ng mga manggagawa sa kanilang superbisor, manager, o employer.

Magplano nang maaga

Sa paghahanda para sa pag-uusap na ito, maaaring makatulong na pag-isipan ang tungkol sa ilang mga tanong na nasa sa ibaba.

1. Ano ang problema?

Makakatulong na magkaroon ng partikular na impormasyon na ibabahagi. Maaaring kasama rito ang:

- Ano ang eksaktong problema? Halimbawa, kailan at saan ito nangyayari?
- Bakit ito nangyayari?
- Maaari bang idokumento mo o ng ibang tao ang problema sa pamamagitan ng mga nakasulat na tala, drawing, o larawan?

2. Ano ang epekto ng problema?

- Sino ang naaapektuhan nito? Paano?
- Ano ang epekto sa kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa?
- Ano ang epekto sa negosyo o lugar ng trabaho?
- Ano ang mangyayari kapag hindi natugunan ang problema? May gastos ba?
- Mayroon bang nilabag na batas?

3. Ano ang pinakamainam na mga solusyon?

- Ano ang gusto mong magbago? Ano ang pinakamainam na solusyon para sa problemang ito?
- Kung hindi maipapatupad kaagad ang pinakamainam na solusyon, ano ang puwedeng gawin sa ngayon?
- Kung alam mo ito, ano ang kinakailangan para maipatupad ang mga iminumungkahi mong solusyon?
- Bakit makakabuti ang solusyong ito sa mga manggagawa, sa negosyo, o sa lugar ng trabaho?

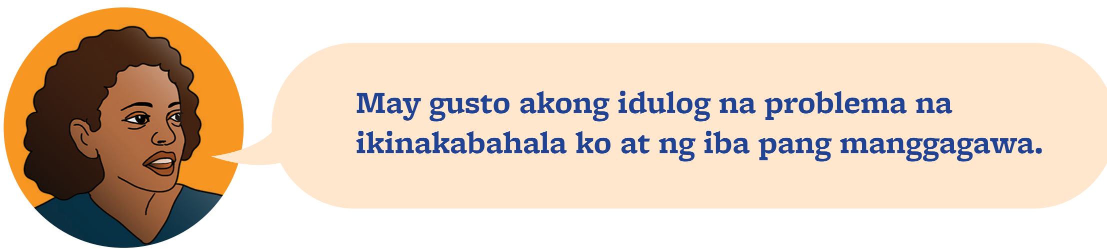
Nababahala ako sa ____. Gusto kong magbahagi ng higit pang impormasyon tungkol sa kung bakit ito nangyayari at ng mga ideya sa kung paano ito matutugunan para maprotektahan natin ang kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa at gumawa ng isang mas mahusay na trabaho.

Kapag pumunta ka upang makipag-usap ka sa iyong employer

1. Pumunta kasama ng iba pang manggagawa

Makipag-usap sa iba pang manggagawa para malaman kung nakakaranas sila ng mga katulad na problema. Gumawa ng plano na sama-samang kumilos para makipag-usap sa superbisor, manager, o may-ari. Makakatulong ito dahil:

- May dagdag na proteksyon ang mga manggagawa mula sa paghihiganti kapag magkakasama sila (2 o higit pa) sa pagdudulog ng mga problema. Kung isang tao lang ang maaaring pumunta, may higit pang proteksyon ang batas kung ipapaliwanag ng taong iyon na panggrupong alalahanin ang idinudulog niya sa atensyon ng employer.
- Maaaring mas seryosohin at mas mabilis na tugunan ng employer ang isyu.

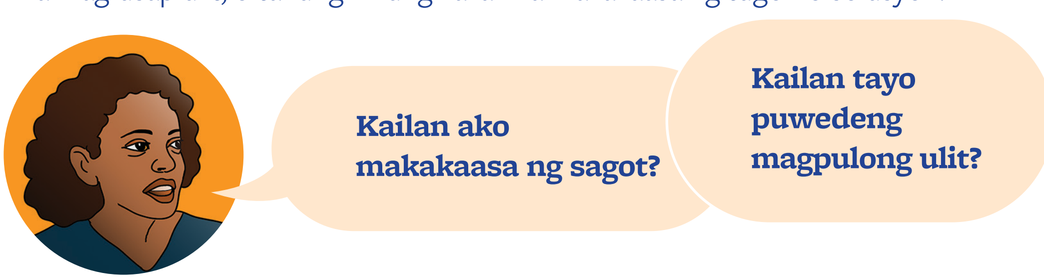


2. Humiling ng pagpupulong at napapanahong pagtugon

Humingi ng oras na makausap ang taong may awtoridad na magpasya. Sa panahon ng pagpupulong:

- Pagtuunan ang problema
- Magbigay ng mga detalye at dokumentasyon
- Magmungkahi ng mga solusyon
- Magtanong para maunawaan ang mga alalahanin ng employer
- Ilawan kung paano makakatulong ang mga solusyon sa lugar ng trabaho; halimbawa, sa pamamagitan ng pagtiyak na sumusunod ang employer sa batas, pag-iwas sa mga pinsala at sakit, pagtaas ng pagpapanatili sa at moral ng mga manggagawa, atbp.
- Manatiling magalang at mahinahon

Kung hindi makakapagbigay ng sagot o solusyon ang indibidwal sa araw na iyon, humingi ng oras na mag-usap ulit, o tanungin kung kailan ka makakaasa ng tugon o solusyon.



Mag-follow up

1. Idokumento ang proseso

Tiyaking nagtatabi ka ng mga nakasulat na tala ng mga pagkilos mo at ng sagot ng employer. Maaaring kabilang dito ng mga kopya ng mga email o liham, at ng:

- Pangalan ng mga manggagawa at superbisor/manager na nauugnay sa komunikasyon
- Kung kailan at saan nangyari ang komunikasyon
- Kung ano ang sinabi sa bawat komunikasyon
- Kung ano ang ginawa ng mga manggagawa, manager, superbisor, o employer

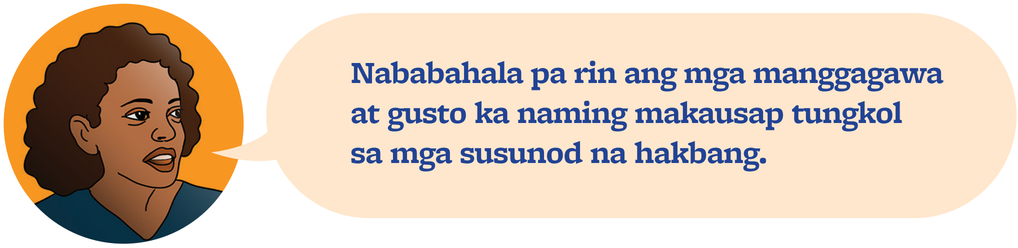
Makakatulong ito hindi lang para sa pagsubaybay mo, mainam na impormasyon din ito kung sakaling kailanganin mo ng tulong mula sa iba o makipag-ugnayan sa isang ahensya.

Kung minsan, hindi maganda ang pagtanggap ng mga employer. May ilang employer na nagpaparusa sa kanilang mga manggagawa sa pamamagitan ng pagbabawas sa kanilang mga oras o sahod, pagpapalit sa kanilang shift, pagsususpinde sa kanila, o kaya ay pag-aalis sa kanila sa trabaho. Kung naidokumento mo ang iyong mga komunikasyon, ikaw ay nasa isang mas magandang posisyon upang ipakita na ang aksyon ng employer ay direktang nauugnay sa pakikipag-usap mo sa iyong employer tungkol sa isang problema sa lugar ng trabaho.

2. Maging masigasig

Maaaring hindi malutas ang problema sa unang pagsubok. Huwag sumuko! Mag-follow up kung kinakailangan. Kung hindi natugunan o nalutas ang problema, isipin ang mga susunod mong hakbang.

- May iba pa bang manggagawa na gustong makisali?
- Sino pa ang dapat makaalam?
- Sino ang makakatulong sa iyo na itaguyod ang kinakailangang solusyon?



Humingi ng tulong sa isang organisasyon

Maaaring gustong makipag-usap ng mga manggagawa sa isang pinagkakatiwalaang organisasyon para malaman ang higit pa tungkol sa mga kanilang mga pagpipilian o ang mga karapatan ng mga manggagawa — bago o pagkatapos makipag-usap sa employer.

Maghanap ng unyon, sentro para sa manggagawa, tagapagbigay ng ligal na tulong, o organisasyon sa komunidad na maaaring sumuporta sa iyo sa mga hakbang na ito. May iba't ibang mga organisasyon na maaaring makapagbigay sa iyo ng:

- Impormasyon tungkol sa mga karapatan mo at sa mga responsibilidad ng mga employer
- Impormasyon tungkol sa pinakamahuhusay na kagawian para malutas ang problema
- Mga ideya tungkol sa mga hakbang na maaari mong gawin
- Lugar para sa pagpupulong o logistik
- Pagsasalin o pagbigay-kahulugan
- Tulong sa pagsagot ng mga form o pagpapadala ng mga liham
- Tulong sa pakikipag-ugnayan o pag-follow up sa employer
- Mga pagsangguni para sa ligal na payo o representasyon
- Tulong sa pagkuha ng suporta sa mga miyembro ng komunidad, media, tagagawa ng patakaran, o iba pa

Labag para sa mga employer ang gumanti kung ikaw ay nagsalita o gumawa ng aksyon para sa kaligtasan at kalusugan. Sinasabi ng batas na protektado ka kapag ikaw ay:

- **Nagsasalita tungkol sa mga sahod na hindi pa naibibigay sa iyo**
- **Nag-uulat ng pinsala o panganib sa kalusugan a kaligtasan**
- **Naghahain ng claim o reklamo sa isang ahensya ng estado**
- **Nakikiisa sa iba pang mga manggagawa sa paghiling ng mga pagbabago**

Kung nakaranas ka ng paghihiganti, maaari kang maghain ng claim sa Komisyoner ng Paggawa sa: https://www.dir.ca.gov/dlse/HowToFileRetaliationComplaint.htm

Mga Tip sa Pag-uulat sa Cal/OSHA ng Mga Panganib sa Lugar ng Trabaho

Ang mga manggagawa ay maaaring nasa mga sitwasyon kung saan nasa panganib ang kanilang kalusugan at kaligtasan at gusto nilang humingi ng tulong mula sa isang ahensya. May karapatan ang mga manggagawa na maghain ng reklamo sa Cal/OSHA, ang ahensyang responsable sa pagpapatupad ng mga regulasyon sa kalusugan at kaligtasan sa mga lugar ng trabaho sa California. Iimbestigahan o iinspeksyunin ng Cal/OSHA ang isang lugar ng trabaho kung may mga manggagawang maghahain ng mga reklamo tungkol sa mga hindi ligtas na kundisyon o paglabag sa mga pamantayan sa kalusugan at kaligtasan.

Maaari mong iulat ang mga problema sa kalusugan at kaligtasan sa pamamagitan ng telepono o email

- Hanapin ang tanggapan ng Cal/OSHA na pinakamalapit sa iyong lugar ng trabaho sa pamamagitan ng paglalagay ng iyong zip code sa website ng Cal/OSHA, https://www.dir.ca.gov/dosh/complaint.htm, o pagtawag sa 1-844-522-6734.
- Tumawag o mag-email sa lokal na tanggapan ng Cal/OSHA.

Kumpidensyal ang iyong impormasyon

Hindi sasabihin ng Cal/OSHA sa employer mo kung sino ang tumawag. May karapatan ang mga manggagawa na maghain ng reklamo nang hindi nagpapakilala, nang hindi ibinibigay ang kanilang pangalan. Gayunpaman, kung ibibigay mo ang iyong pangalan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan, mas maraming magagamit ang Cal/OSHA para makapag-follow up at makapag-imbestiga. Maaaring makatulong ang pagbibigay ng iyong pangalan dahil maaari kang tawagan ng inspektor kung mayroon siyang anumang tanong. Ipapadala rin sa iyo ang mga resulta ng imbestigasyon.

Maaaring ihain ng mga manggagawa ang reklamo sa kanilang sarili, o maaari nila itong gawin sa tulong ng kanilang unyon o organisasyon sa komunidad.

Maging handa sa pagbibigay ng mahalagang impormasyon

Kung mas marami kang ibibigay na impormasyon, mas mahusay na matutulungan ka ng Cal/OSHA. Sabihin sa Cal/OSHA ang:

- ☑ Pangalan ng iyong employer o kumpanya at ang uri ng trabaho na ginagawa mo
- ☑ Lokasyon ng trabaho para mahanap ng Cal/OSHA ang lugar ng iyong trabaho
- ☑ Tungkol sa problema sa kalusugan at kaligtasan na may pinakamaraming detalye hangga't maaari at kung paano ito nakakaapekto sa iyo at sa iba pang mga manggagawa
- ☑ Bilang ng mga manggagawa sa lugar at ang mga sinasalita nilang wika
- ☑ Mga araw at oras ng mga shift sa trabaho, lalo na kung nangyayari ang problema sa ilang partikular na shift o ilang mga proseso na hindi nangyayari araw-araw

Ano ang gagawin ng Cal/OSHA?

Iimbestigahan ng mga inspektor ng Cal/OSHA ang reklamo at maaari silang pumunta sa lugar ng trabaho kung naniniwala sila na lumalabag ang employer sa mga pamantayan sa kalusugan at kaligtasan ng manggagawa, o kung maaaring magtamo ng pinsala o magkasakit ang mga manggagawa. Magtatanong sila sa mga employer o manggagawa para malaman pa ang tungkol sa mga panganib. Mayroon kang karapatang makausap ang inspektor nang pribado. Kunin ang numero ng telepono ng inspektor kung mas gusto mo siyang makausap kapag wala ka sa trabaho.

- Sabihin sa inspektor ang anumang mga problema at pagbabagong kinakailangan para maprotektahan ang iyong kalusugan — ikaw ang eksperto tungkol sa mga kundisyon sa iyong trabaho. Kung hindi nakakapagsalita ang inspektor sa iyong wika, hihiling siya ng tagasalin sa ibang wika.

- Kung matutukoy na may nilabag ng employer ang pamantayan sa kalusugan at kaligtasan, magbibigay ang Cal/OSHA ng citation at multa sa employer kapag nakumpleto ang inspeksyon, na malamang ay pagkalipas ng ilang linggo o buwan. Dapat ayusin ng employer ang problema sa isang tiyak na petsa.
- Dapat ipakita ng employer ang mga resulta ng inspeksyon para malaman ng mga apektadong manggagawa ang dapat gawin ng employer para maayos ang mga problema.
- Tumawag sa Cal/OSHA pagkatapos ng inspeksyon kung wala kang makitang pagbabago pagkalipas ng deadline ng employer, para ipaalam sa kanilang mayroon pa ring problema.

Kung tumutulong ka sa mga manggagawa sa isang reklamo sa Cal/OSHA, maaari mong...

- Tulungan silang idokumento ang problema at maghandang ipaliwanag sa Cal/OSHA kung saan ang lokasyon ng trabaho, kung kailan nangyayari ang trabaho, kung ano ang mga problema at kung sino ang apektado. Makakatulong ang mga larawan, nakasulat na tala, at iba pang detalye.
- Tulungan silang makipag-ugnayan sa tanggapan ng Cal/OSHA sa tanggapan ng distrito na pinakamalapit sa lugar ng trabaho para maghain ng reklamo.
- Turuan at isali ang pinakamaraming mga manggagawa sa proseso hangga't maaari para makapaghanda sila sa pakikipag-usap sa mga inspektor ng Cal/OSHA. Kung mas komportable ang mga manggagawa na makipag-usap sa isang inspektor habang wala sila sa kanilang trabaho, tumulong sa pag-aayos ng oras at lugar para makapagkita sila nang kumpidensyal.
- Bumuo ng isang relasyon sa Cal/OSHA, pati sa mga tauhan ng tanggapan sa distrito. Tawagan sila bago isumite ang reklamo para makapagbigay ng ilang background at maipakilala ang iyong sarili bilang mapagkukunan.
- Ibigay ang iyong pangalan at numero ng telepono sa reklamo pati ang kaugnayan mo sa mga manggagawa. Makakatulong ito dahil malalaman ng mga tauhan na puwede silang makipag-ugnayan sa iyo para sa higit pang impormasyon.
- Mag-follow up pagkatapos maihain ang reklamo at pagkatapos ng anumang inspeksyon. Mangalap ng karagdagang dokumentasyon kung kinakailangan.
- Kung isa kang kinatawan ng unyon o steward ng shop, sumali sa inspeksyon ng Cal/OSHA.
- Kung mag-aapela sa citation o multa ang employer, hilinging makilahok sa proseso ng apela.
- May karapatan ang mga manggagawa na makipag-ugnayan sa Cal/OSHA nang walang takot sa paghihiganti. Kung makakaranas sila ng paghihiganti, tulungan silang makipag-ugnayan sa pinakamalapit na tanggapan ng Komisyoner ng Paggawa sa loob ng isang taon.

Saan Magtatanong at Mag-uulat ng Problema sa Mga Ahensya ng Estado

May ilang mga ahensya ng estado sa California na nagtatrabaho upang matiyak na sumusunod ang mga employer sa mga batas sa paggawa. Hindi nila itatanong sa iyo ang iyong katayuan sa immigration. May karapatan ang lahat ng mga manggagawa sa California. Maaari ka ring humingi ng tulong sa isang organisasyon ng manggagawa o ligal na grupo para mag-ulat ng problema sa alinman sa mga ahensyang ito.

Para sa bayad na bakasyon, paghihiganti, mga sahod, at mga break para sa pagkain at pagpapahinga Makipag-ugnayan sa Komisyoner ng Paggawa, na tinatawag ding Dibisyon ng Pagpapatupad ng Mga Pamantayan sa Paggawa (Division of Labor Standards Enforcement). Para mahanap ang lokal na tanggapan, pumunta sa: https://www.dir.ca.gov/dlse/districtoffices.htm	**1-833-LCO-INFO** **(1-833-526-4636)** (Nasa maraming wika ang impormasyon)
Para sa kaligtasan at kalusugan: Para mag-ulat ng mga problema o maghain ng reklamo, makipag-ugnayan sa tanggapan ng lokal na Cal/OSHA. Kakailanganin mo ang zip code para sa iyong lugar ng trabaho. Para mahanap ang lokal na tanggapan, pumunta sa: https://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm	**1-844-LABOR-DIR** **(1-844-522-6734)** (Nasa Ingles at Spanish ang impormasyon)
Para sa isang pinsala o sakit dahil sa trabaho: Tawagan ang linya para sa Impormasyon at Tulong ng Dibisyon para sa Bayad-pinsala sa Mga Manggagawa (Division of Workers' Compensation). Para mahanap ang lokal na tanggapan, pumunta sa: dir.ca.gov/dwc/IandA.html	**1-909-383-4522** (Nasa Ingles at Spanish ang impormasyon)
Para sa mga benepisyo kasama ang bayad na family leave, insurance ng estado para sa may kapansanan, o insurance para sa pagkawala ng trabaho: Makipag-ugnayan sa Departamento para sa Pag-unlad sa Trabaho (Employment Development Department, EDD) tungkol sa mga benepisyong maaari mong matanggap. Para sa tulong, pumunta sa: www.edd.ca.gov	**1-800-300-5616** (kung wala kang trabaho)
Para sa tulong sa Insurance sa Pagkawala ng Trabaho, bumisita sa: www.edd.ca.gov/unemployment/	**1-800-480-3287** (kung mayroon kang kapansanan)
Para sa Insurance sa May Kapansanan at Bayad na Family Leave: www.edd.ca.gov/disability/	**1-877-238-4373** (kung may kapamilya ka na kailangan mong alagaan)
Mga farmworker — para sa mga kaso ng paghihiganti: Makipag-ugnayan sa Lupon ng Relasyon sa Paggawa sa Agrikultura (Agricultural Labor Relations Board). Para mahanap ang lokal na tanggapan, bumisita sa: alrb.ca.gov/	**1-800-449-3699**

Mga Tala

Mga Tala

Paggawa ng Aksyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19

Video na nagpapakita ng mga tunay na kuwento ng mga manggagawang nagsasalita, at sa mga istratehiyang ginamit nila

Sa panahon ng pandemya, maraming mga manggagawa, unyon, at organisasyon nasa komunidad ang nangailangan ng mas mahusay na proteksyon para sa kalusugan ng mga manggagawa. Ang kanilang mga aksyon ay nagkaroon ng iba't ibang anyo at, sa maraming pagkakataon, ay nakakita sila ng mga positibong resulta.

Alamin ang tungkol sa limang pagsisikap na makakaprotekta sa mga manggagawa sa retail, fast food, pagpoproseso ng pagkain, agrikultura, at mga restaurant. Ang web-based na kuwento ng proyektong ito ay may mga video na naglalarawan ng mga partikular na istratehiya, mapagkukunan, at timeline ng mahahalagang pangyayari.

lohp.berkeley.edu/taking-action/

LOHP Safe Jobs. Healthy Lives.

LABOR OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY

2199 ADDISON STREET, STE. 451
BERKELEY, CA 94720

lohp.berkeley.edu