

# PROTEJA SU SALUD

## Reporte sus Lesiones y Enfermedades

- Todos los trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo seguro.
- Tanto OSHA como el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (FSIS por sus siglas en inglés) le urgen a reportar cuanto antes cualquier indicios de heridas, lesiones y enfermedades relacionadas con su trabajo, como:
  - El dolor y/o sensación de adormecimiento en las manos;
  - La rigidez en los dedos;
  - La hinchazón en las manos, muñecas o antebrazos;
  - El despertar en la noche con entumecimiento u adormecimiento en las manos; o,
  - El dolor en la espalda o los hombros.
- Obteniendo lo más pronto posible atención médica para lesiones y enfermedades laborales puede reducir la curación y prevenir enfermedades graves.
- Usted tiene el derecho de reportar toda señal o síntoma de lesiones y enfermedades, sin temor a ser disciplinado, castigado, despedido, degradado, transferido, o de sufrir cualquier represalia.
- Las lesiones y enfermedades a reportar incluyen cortes, moretones, ronchas en la piel, dificultad respirando, problemas de audición, dolor de espalda, hombros, manos o muñecas, y señales de enfermedades infecciosas como la fiebre o la diarrea.
- Su empleador tiene que decirle como reportar las señales y síntomas de lesiones y enfermedades. Usted debe poder reportar estas lesiones y enfermedades lo más pronto posible.
- Si usted ha sido disciplinado, castigado, despedido, bajado de puesto, transferido, o si ha sufrido cualquier represalia por reportar las señales o síntomas de una lesión o enfermedad, puede presentarse una queja con OSHA al 1-800-321-6742. **Estas quejas deben ser presentadas inmediatamente (en menos de 30 días).**
- Usted tiene el derecho de pedir una inspección de OSHA si cree que hay condiciones peligrosas o insalubres en su lugar de trabajo. Su pedido será confidencial. Algún representante suyo—como un abogado o un miembro del clero—puede comunicarse con OSHA a su nombre. Si usted tiene preguntas, o necesita más información, puede llamar a OSHA al 1-800-321-6742. La llamada es confidencial. Estamos aquí para ayudarle.
- Para más información:



### LOS EMPLEADORES TIENEN QUE:

- Proveer un lugar de trabajo seguro.
- Reportar cualquier muerte relacionada con el trabajo a OSHA en menos de 8 horas; y reportar cualquier amputación, hospitalización o pérdida de un ojo a OSHA en menos de 8 horas.



1-800-321-OSHA (6742)  
[www.osha.gov/espanol](http://www.osha.gov/espanol)