



Usted trabaja duro  
para salir adelante, pero...

**La salud  
no tiene precio**







**Las caídas son la causa más común de muerte en el trabajo para los trabajadores de la construcción.**

Asegure la base de la escalera o pídale a alguien que la detenga mientras usted sube.

Use la escalera correcta para el trabajo. Si necesita una escalera de extensión, no use la escalera de tijera.

Coloque la escalera en el ángulo correcto. La base de la escalera debe estar separada un pie de distancia de la pared por cada cuatro pies de altura.

Use una cadena o una cuerda para levantar materiales y herramientas en vez de cargarlos en las manos mientras sube o baja la escalera.

En una escalera de extensión, la escalera debe extenderse por lo menos tres rieles por encima de la superficie superior que la detiene.

Cubra los hoyos en el techo con un panel de madera que aguante el peso de una persona.



**Incluso cosas que no parezcan un riesgo podrían dañar a los tr**



os trabajadores.



¿Qué haría si se lastimara o se enfermara y no pudiera ya mantener a su familia? No arriesgue su salud en el trabajo.

El polvo de los materiales comunes de la construcción tales como el drywall (gypsum board) y el concreto, puedan tener sustancias tóxicas que no se pueden ver, probar u oler.

Use un respirador para que no respire polvos ni vapores dañinos. Su empleador es responsable de informarle cual es el respirador correcto para su tarea y de proporcionarle uno.

Lávese las manos y la cara antes de comer o fumar.

Cambie de ropa antes de irse del trabajo. Guarde su ropa sucia del trabajo en una bolsa o cubeta con tapadera. Guarde y lave su ropa sucia del trabajo aparte de cualquier otra ropa.

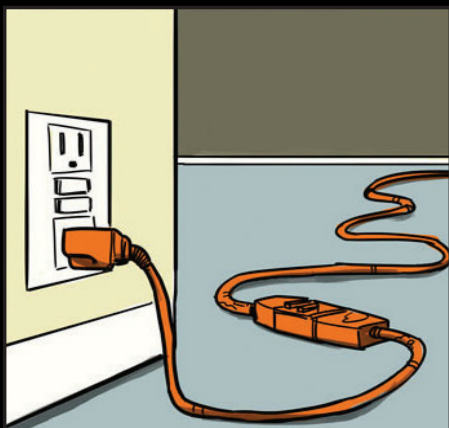




**Los electricistas no son los únicos que están en riesgo de electrocución.**

**Revise todos los cables de extensión** para ver que no estén dañados antes de usarlos. Use un cable con enchufe con clavija a tierra.

**Mantenga los cables** fuera del agua, aunque sea solo un charco de poca profundidad.



**Asegúrese que las escaleras de metal** no toquen los cables de energía eléctrica.





# ¿Quién lo puede ayudar?

La Ventanilla de Salud del Consulado de México le puede dar información sobre la salud y seguridad en el trabajo. También le puede informar sobre las organizaciones en su comunidad que ofrecen ayuda. Visite la Ventanilla de Salud y aclare sus dudas sobre la salud y seguridad en el trabajo mientras espera para recibir sus documentos.

**El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés)**

[www.cdc.gov/niosh/spanish/topics/protejase](http://www.cdc.gov/niosh/spanish/topics/protejase)

**La Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional de los EE. U.U.**

**(OSHA, por sus siglas en inglés)**

[www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html](http://www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html)

1-800-321-6742

**La oficina de su departamento de trabajo local o estatal**

<http://www.dol.gov/dol/location.htm>

**El Consejo Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (COSH, por sus siglas en inglés)**

<http://www.coshnetwork.org/node/16>

Otras organizaciones, tales como organizaciones locales sin fines de lucro, centros de salud comunitarios u organizaciones de asistencia judicial, también podrían ayudarle a buscar la información que necesita.

*Si tiene cualquier duda relacionada con su salud en el trabajo, visite la Ventanilla de Salud aquí en el consulado, mientras espera.*

DHHS (NIOSH) Publication No. 2015-217 (Sp2015)



***¡Regrese a su casa sano, salvo,  
y con dignidad!***