

Pregunta: Me preocupa que mi empleador o supervisor pueda tomar represalias en mi contra, si presento una queja ante OSHA. ¿Tengo que dar mi nombre a OSHA?

Respuesta: Usted tiene el derecho de pedirle a OSHA que mantenga su nombre de manera confidencial y OSHA no revelará a su compañía la identidad de la persona que presentó la queja para que se realizara la inspección. Usted debería dar su nombre e información de contacto a OSHA, para que así OSHA pueda darle seguimiento al caso y junto con usted investigar si su compañía ha corregido los riesgos presentados en la queja ante OSHA.

Pregunta: ¿Qué derechos tengo si OSHA inspecciona mi lugar de trabajo?

Respuesta: Usted y sus compañeros de trabajo tienen el derecho a participar en la inspección de OSHA de diferentes maneras. Usted tiene el derecho de:

- **Comunicarse con el inspector** de OSHA durante la inspección (esto puede ayudar al oficial de OSHA evaluar los riesgos).
- **Hablar en privado y de manera confidencial** con el inspector de OSHA.
- **Pedir la tarjeta de presentación** al inspector para tener el número de teléfono (hable con sus compañeros de trabajo por adelantado para que muchos tomen la tarjeta del inspector para no levantar sospechas).
- **Llamar al inspector** de OSHA o darle su número de teléfono.
- **Conocer los resultados** de la inspección.

Pregunta: ¿Qué debo hacer si mi supervisor toma represalias en mi contra y en la de mis compañeros de trabajo por la queja presentada ante OSHA y su inspección?

Respuesta: Su empleador no puede castigarlo por reportar lesiones, quejas o por problemas de seguridad y salud. Si usted o sus compañeros de trabajo son castigados, despedidos, trasladados, bajados de puesto, o discriminados por ejercer sus derechos de seguridad y salud, usted(es) tiene(n) **30 días** para presentar una queja por discriminación ante OSHA.

Pregunta: Inglés no es mi primer idioma ¿Hay alguien que hable español u otro idioma en la oficina regional de OSHA?

Respuesta: Sí. La Oficina de OSHA en Omaha tiene a un inspector que habla español, pero no tiene personas que hablen otros idiomas. Cuando usted llame a la Oficina de Omaha, por favor, pida hablar con una persona que hable español. Debido a que la persona que habla español con frecuencia se encuentra fuera de la oficina trabajando en la comunidad, este listo para pedir que él/ella le devuelva la llamada. (En inglés: "I have a complaint in Spanish. Can someone call me back, please? This is my phone number.") Cuando deje su información de contacto, **hágalo despacio y repita su nombre y número de teléfono dos veces.**

Pregunta: ¿OSHA hace preguntas acerca de la situación migratoria de un trabajador?

Respuesta: No. OSHA no hará preguntas acerca de su situación migratoria. Cada persona tiene el derecho a trabajar en un lugar seguro y sano, sin importar su situación migratoria.

¡Contacte a OSHA!

Oficina de OSHA en Omaha
444 Regency Parkway Drive, Suite 303
Omaha, Nebraska 68114
(402) 553-0171 o 1-800-642-8963
(402) 551-1288 FAX
Washington, D.C. hotline: 1-800-321-OSHA (6742)

Formas de queja para enviar por correo o fax
(Attn. Duty Officer):
www.osha.gov/oshforms/osh7.pdf
www.osha.gov/oshforms/OSHA7_SPANISH.pdf



Para más información contacte a
Nebraska Appleseed: 402-438-8853
www.neappleseed.org

Este material fue producido bajo el subsidio número SH20833SHO de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No necesariamente reflejan las opiniones o políticas del Departamento del Trabajo; en caso de mencionar los nombres de productos comerciales u organizaciones, no implica la aprobación por parte del gobierno.

Trabajadores de las Empacadoras de Carne

¿Qué debo hacer si me lastimo en el trabajo?

Las leyes federales requieren que los empleadores provean un lugar de trabajo seguro. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, conocido en inglés como OSHA, le ayuda a proteger su derecho a un lugar de trabajo seguro.

**Job Safety
and Health
It's the law!**

OSHA
Occupational Safety
and Health Administration
U.S. Department of Labor

Pregunta: ¿Qué debo de hacer si tengo un accidente, enfermedad o lesión en el trabajo?

Respuesta: ¡Reporte su accidente inmediatamente! Esto le protege y ayuda a mejorar la seguridad. Usted debe de informar inmediatamente a su supervisor o empleador. Si su lugar de trabajo tiene una unión, también contacte a su representante. Si la lesión es grave, inmediatamente busque tratamiento médico.

- Solicitar y completar (usando bolígrafo) el reporte oficial de su compañía para reportar su lesión.
- Obtener una copia del reporte de su lesión y mantenga el reporte como parte de su archivo.
- Mantener un diario simple de la lesión y de su comunicación con la compañía.
- No se vaya a su casa sin haber reportado antes su lesión o accidente. Esto puede hacer más difícil demostrar que la lesión ocurrió en el trabajo.

Pregunta: ¿Qué pasa si tengo dolores por hacer movimientos repetidos, pero no tengo un momento específico en el cual me lastimé?

Respuesta: Dolor en sus manos, coyunturas, brazos, hombros, cuello, o espalda pueden ser una indicación de una lesión seria. Lo que comienza como dolor puede convertirse en una lesión que puede dejarlo permanentemente inmóvil por el daño causado a sus huesos y tendones. Con el tiempo, hay personas que pierden la habilidad de usar ambas manos, hacer su trabajo, o hacer actividades de la vida diaria. **Usted deberá de reportar cualquier dolor que persista por más de 2-4 semanas.**



Pregunta: ¿Por qué es importante reportar lesiones o accidentes que ocurren en el trabajo?

Respuesta: Es importante reportar cualquier lesión y/o enfermedad para que usted:

- Pueda recibir atención médica.
- Pueda recibir ayuda para pagar cuidado médico.
- Su empleador pueda eliminar los riesgos en trabajo y prevenir que otros trabajadores se lesionen.

La ayuda para pagar por lesiones ocurridas en el trabajo se conoce como “Compensación a los Trabajadores” (“Workers’ Compensation”) y ocurre mediante el sistema de compensación a los trabajadores en lugar de su seguro médico.

Pregunta: ¿Qué hago después de reportar mi lesión a mi supervisor o empleador?

Respuesta: Solicite y complete (usando bolígrafo) la forma de reporte de lesiones de su compañía y reporte su lesión en la forma.

Pregunta: ¿Qué información debo de dar en el reporte de la lesión o accidente?

Respuesta: Usted deberá proveer:

- Su nombre completo, dirección de su casa, y el título de su posición en su trabajo.
- Describir el tiempo y la fecha específica de su lesión.
- Describir el lugar específico en donde ocurrió la lesión, incluyendo el edificio, área, piso, etc.
- Describir la causa(s) de su lesión, incluyendo cualquier actividad que usted haya realizado antes de que se lesionara y que actividades estaba realizando cuando ocurrió la lesión o accidente.
- Si tiene dolor por hacer movimientos repetidos, describa cuando y como usted empezó a sentir el dolor.
- Preparar una lista de nombres de sus compañeros de trabajo que fueron parte o testigos de la lesión o accidente.
- Firmar y fechar el reporte oficial de la lesión y pedir una copia para su archivo.

Pregunta: ¿Qué debo de hacer antes de lastimarme?

Respuesta: Antes de lastimarse, usted deberá:

- Revisar el “Manual del Empleado” y asegurarse de entender cual es el proceso que usa su compañía para reportar lesiones o accidentes en el trabajo.

- Establecer una relación con un doctor de su preferencia; esto puede comenzar haciéndose un examen médico general. En Nebraska, usted tiene el derecho de seleccionar su propio doctor en caso de una lesión o accidente en el trabajo **si usted ya tiene un doctor.**

Pregunta: ¿Puedo elegir mi propio doctor si llegase a tener un accidente o a lastimarme en el trabajo?

Respuesta: Si, bajo la ley de Nebraska, usted tiene el derecho de ver a su propio doctor, o el doctor de un familiar cercano, **si usted ya ha establecido una relación con algún doctor.** Su empleador no puede obligarlo a ir con el doctor que ellos elijan. **Si quiere elegir a su propio doctor y no al doctor elegido por la compañía, recuerde que usted tiene que elegir a su doctor en el momento que ocurra su lesión o accidente.**

Pregunta: ¿Qué debemos hacer si la compañía no arregla los riesgos o peligros que causaron el accidente o lesión?

Respuesta: La ley federal requiere que los empleadores provean a sus empleados un lugar de trabajo seguro y saludable. Si su empleador o patrón no corrige los riesgos, usted y sus compañeros de trabajo pueden hablar con su supervisor o empleador y pedirle que corrijan los riesgos peligrosos. No se olvide mantener un diario de las conversaciones que usted tenga con sus empleadores o supervisores de los peligros y lesiones. Esto le puede ayudar en el futuro si usted necesita presentar una queja ante OSHA.

Pregunta: ¿Qué hago si mi empleador todavía no corrige el riesgo?

Respuesta: Si la compañía no corrige el riesgo, usted puede someter una queja a OSHA y pedir que OSHA haga una inspección a su lugar de trabajo. Puede someter una queja a través de la Internet, por correo, por teléfono, o por fax. Si usted somete una queja **por escrito con su firma y la envía** por medio del correo o fax, es más probable que resulte en una inspección. También, usted puede llamar a OSHA antes de poner la queja por escrito. **Presente su queja lo más pronto posible y guarde una copia.** (Ver la información de contacto en la parte posterior.)

Job Safety and Health
It's the law!

OSHA
Occupational Safety and Health Administration
U.S. Department of Labor