COMO EVITAR LASTIMARSE O ENFERMARSE EN EL TRABAJO

Sesión de Orientación

Programa de Capacitación y Educación en
Salud y Seguridad para Trabajadores (WOSHTEP)

Comisión de Salud y Seguridad y
de Compensación al Trabajador

2010

AGRADECIMIENTOS:

Escrito por:	Deogracia Cornelio, UCLA-LOSH
Revisión:	Personal de LOSH Personal de LOHP Irina Nemirovsky, CHSWC Selma Meyerowitz, CHSWC Personal del Instituto de Educación Popular del Sur de California (IDEPSCA)
Traducción:	Alejandra Domenzain
Ilustración:	Alfredo Burgos, Jose Esquivel, NDLON Mary Ann Zapalac
Diseño:	Aaron Frey, Brenda Pérez, UCLA-LOSH Amaya Segura

Esta Sesión de Orientación fue desarrollada por el Programa de Salud y Seguridad Ocupacional de la Universidad de California en Los Ángeles, (UCLA-LOSH, sus siglas en inglés) como parte del Programa de Capacitación y Educación en Salud y Seguridad para Trabajadores (WOSHTEP, sus siglas en inglés). El programa WOSHTEP es administrado por la Comisión de Salud y Seguridad y de Compensación al Trabajador, parte del Departamento de Relaciones Industriales, mediante acuerdos con el Programa de Salud Laboral de la Universidad de California en Berkeley, el Programa de Salud y Seguridad Ocupacional de la Universidad de California en Los Ángeles, y el Centro Occidental de Salud y Seguridad Agrícola de la Universidad de California en Davis.

Derechos de Autor 2010, *Commission on Health and Safety and Workers' Compensation*. Estos materiales se pueden reproducir parcial o totalmente sin autorización para fines educativos. Favor de dar reconocimiento a CHSWC, LOSH y LOHP.

Para más información sobre WOSHTEP, por favor comuníquese con:

Comisión de Salud y Seguridad y Compensación al Trabajador (CHSWC)

California Department of Industrial Relations
1515 Clay Street, Room 901
Oakland, California 94612
(510) 622-3959
www.dir.ca.gov/chswc

Sur de California

Programa de Salud y Seguridad Ocupacional (LOSH)
Universidad de California, Los Ángeles
10945 Le Conte Avenue, Suite 2107
Box 951478
Los Ángeles, CA 90095-1478
(310) 794-5964
espanol.losh.ucla.edu

Norte de California

Programa de Salud Laboral (LOHP)
Universidad de California, Berkeley
2223 Fulton Street, 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
(510) 642-5507
www.lohp.org

Centro de California

Centro Oeste para la Salud y Seguridad en la Agricultura (WCAHS)
Universidad de California, Davis
One Shields Avenue
Davis, CA 95616-8757
(530) 752-4050
agcenter.ucdavis.edu

COMO EVITAR LASTIMARSE O ENFERMARSE EN EL TRABAJO

Sesión de Orientación

Programa de Capacitación y Educación en
Salud y Seguridad para Trabajadores (WOSHTEP)

Comisión de Salud y Seguridad y
de Compensación al Trabajador

2010

TABLA DE CONTENIDO

LA RELACIÓN ENTRE EL TRABAJO Y LA SALUD 5
¿Qué peligros pueden estar presentes en su trabajo? 8

INVESTIGANDO LAS CAUSAS DE LOS ACCIDENTES EN EL TRABAJO 13
¿Cuáles son las soluciones más efectivas? 15

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES Y DE SUS EMPLEADORES 17
Derecho a saber 18
Derecho a actuar 19
Derecho a protección 20
Ejemplos de deberes del patrón (empleador) 20
Ejemplos de deberes del trabajador y la trabajadora 23

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS TRABAJADORES PARA PROTEGER SU SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO? 25
Agencias gubernamentales que protegen la salud y seguridad de los trabajadores y las trabajadoras 28

NOTAS 29

AYUDA Y APOYO 31

LA RELACIÓN ENTRE EL TRABAJO Y LA SALUD

LA RELACIÓN ENTRE EL TRABAJO Y LA SALUD

Muchos factores afectan nuestra salud: qué tipo de alimentos comemos; qué tanta agua bebemos; si dormimos y descansamos debidamente; si tenemos suficiente actividad física; si fumamos o consumimos alcohol. **Las condiciones del lugar donde trabajamos y qué tipo de trabajo hacemos también pueden afectar nuestra salud.**

En el trabajo, podemos estar expuestos a materiales y condiciones peligrosas que pueden causar enfermedades o accidentes graves, o podemos hacer esfuerzos que pueden causar lesiones. Cada tipo de trabajo nos puede exponer a peligros diferentes.

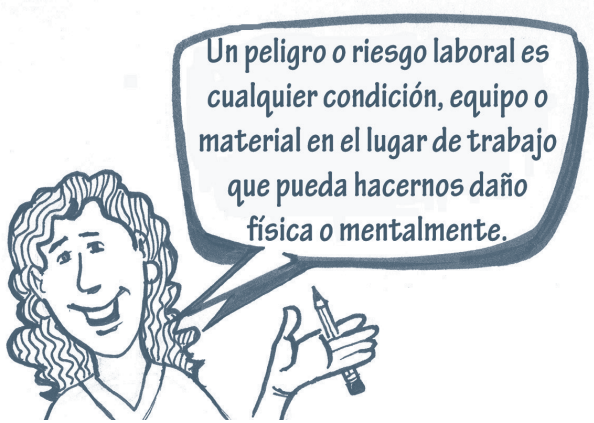
Debemos preguntarnos:

- **¿Cómo mi trabajo afecta mi salud?**
- **¿Qué debo hacer para proteger mi salud?**

Debemos aprender a identificar si un problema de salud que tenemos está relacionado con el trabajo, y reconocer cuáles condiciones de nuestro trabajo podrían ser la causa.

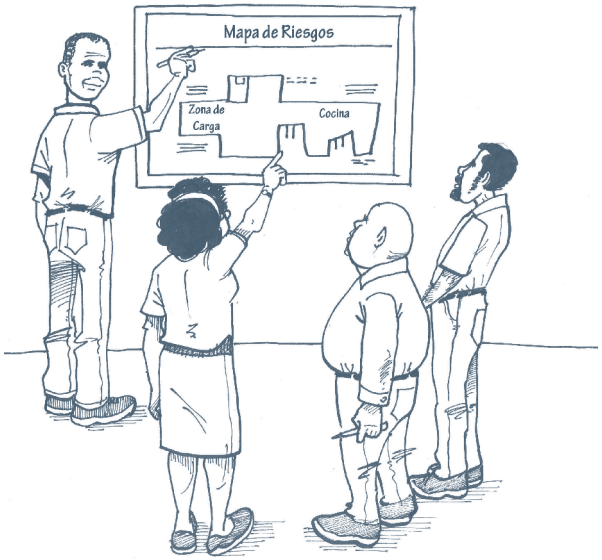
Por ejemplo, si sentimos dolor o malestar en alguna parte de nuestro cuerpo debemos preguntarnos:

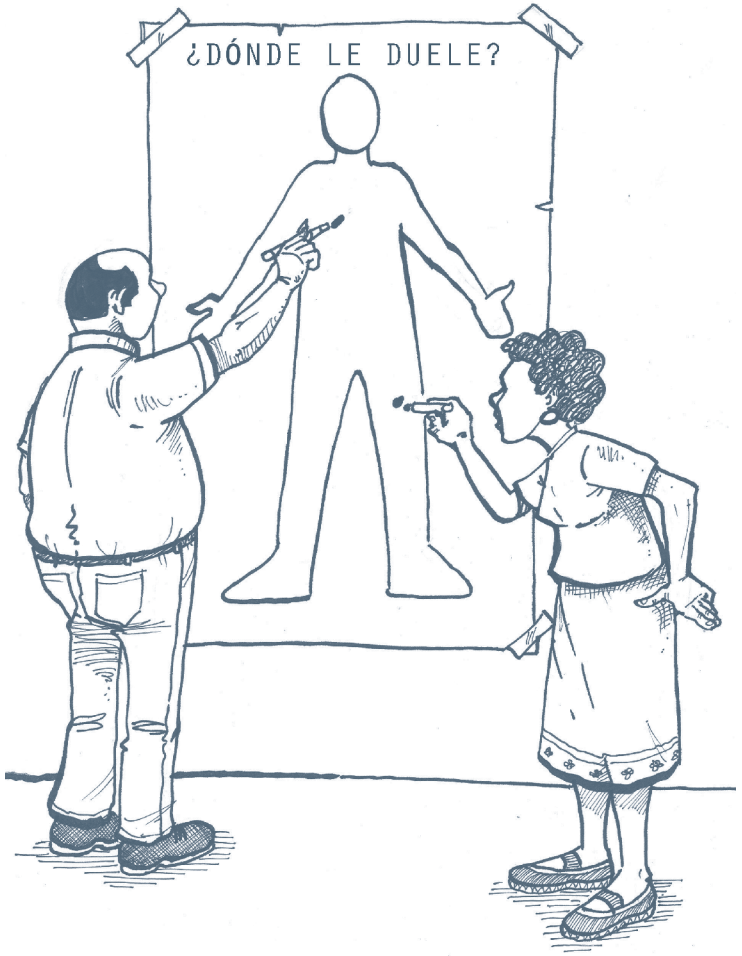
- **¿Aumenta el dolor al hacer mi trabajo?**
- **¿Se relaciona con un movimiento fuerte o repetitivo que estoy haciendo?**
- **¿Se relaciona con alguna condición no saludable en mi trabajo?**
- **¿Le está pasando lo mismo a mis compañeros de trabajo?**



Los trabajadores y las trabajadoras deben tomar iniciativa y conversar sobre lo que afecta su salud y seguridad en el trabajo. Pueden hacer un dibujo de una persona para marcar donde les duele y después hablar sobre por qué les duele. Esta actividad se llama **mapa del cuerpo**.

También pueden hacer un simple dibujo del lugar de trabajo donde se marcan las condiciones de trabajo que han causado o que podrían causar lesiones o enfermedades. Esto se llama **mapa de riesgos**.





Cuando hemos sido lesionados en el trabajo, debemos hacer un análisis de las causas. Algunos peligros causan una lesión inmediata y son fáciles de reconocer, como una superficie caliente. Pero a veces es mucho más difícil reconocer los peligros, porque esos peligros:

- Causan daño a nuestros órganos internos y no nos damos cuenta.
- Causan daño a largo plazo; meses, a veces años después.
- Causan síntomas que no asociamos con el trabajo.

¿QUÉ PELIGROS PUEDEN ESTAR PRESENTES EN SU TRABAJO?

Algunas condiciones de trabajo pueden causar lesiones inmediatamente. Por ejemplo:

- Superficies o grasa caliente
- Pisos resbalosos o desnivelados
- Escaleras peligrosas o falta de entrenamiento para usarlas
- Trabajo a grandes alturas
- Trabajar muy rápido
- Máquinas sin protectores
- Cuchillos y otros objetos filosos
- Equipo o alambres eléctricos defectuosos o en contacto con agua
- Falta o bloqueo de salidas de emergencia
- Zonas de trabajo desordenadas y llenas de objetos
- Herramientas mal diseñadas
- Cargas pesadas
- Mala iluminación
- Vehículos (automóviles, tractores, montacargas (forklifts), etc.)
- Trabajo en espacios encerrados, es decir, lugares de difícil acceso o salida
- Zanjas no apuntaladas que se pueden derrumbar
- Tuberías de gas y combustible no identificadas que pueden explotar si se perforan
- Sustancias químicas que pueden producir incendios o explosiones
- Violencia en el lugar de trabajo (ataques, amenazas, insultos, robos, etc.)

Hay materiales y sustancias en el lugar de trabajo que pueden causar lesiones o enfermedades inmediatamente o a largo plazo. Por ejemplo:

- Pintura, disolventes, pegas.
- Productos de limpieza.
- Materiales que se usan en la manufactura.
- Pesticidas.
- Gasolina, diesel y otros combustibles.
- Materiales de construcción (como sílice y asbestos en el polvo que se produce al romper concreto).

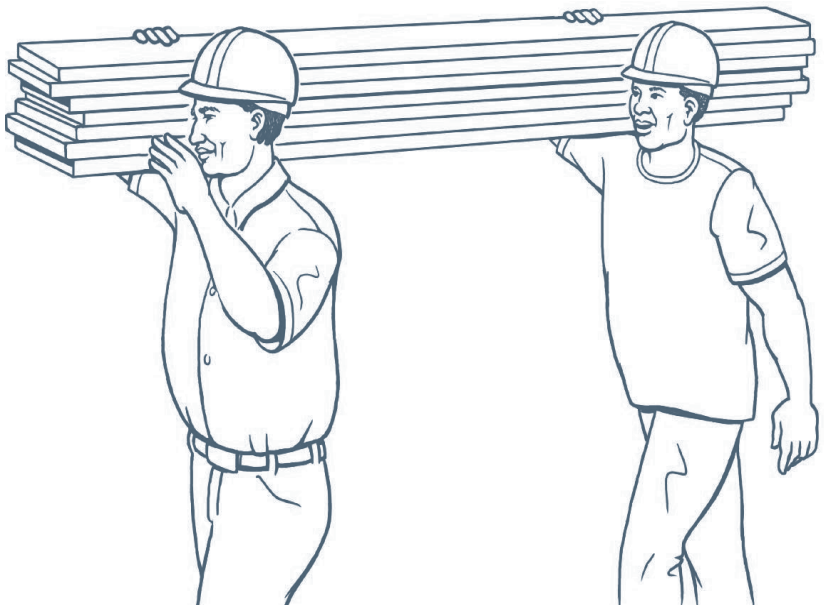
También podemos enfermarnos a través del contacto con personas enfermas, desechos y objetos de hospitales y de otros lugares públicos, o al trabajar en lugares húmedos, sucios o contaminados. Allí se encuentran algunos organismos peligrosos como:

- Bacteria (como la de la tuberculosis).
- Virus (como VIH y hepatitis).
- Moho.
- Animales roedores e insectos.

Algunas condiciones como el uso de equipo que esta viejo o roto, o el trabajo en lugares mal organizados pueden causar un desgaste o daño en partes de nuestro cuerpo. Con el tiempo, esto puede causar dolor y lesiones en las manos, los brazos, el cuello, la espalda, los pies o las piernas.

Algunas de las condiciones que pueden causar estas lesiones son:

- Hacer el mismo movimiento una y otra vez.
- Hacer esfuerzos físicos para empujar, tirar y levantar objetos.
- Tener contacto prolongado con una superficie o un borde duro.
- Trabajar con equipo o máquinas que vibran.
- Trabajar en una posición que cansa o sobrecarga el cuerpo, como por ejemplo, estar encorvado o agachado, alcanzar objetos más arriba de la cabeza o mantener la misma posición mucho tiempo.

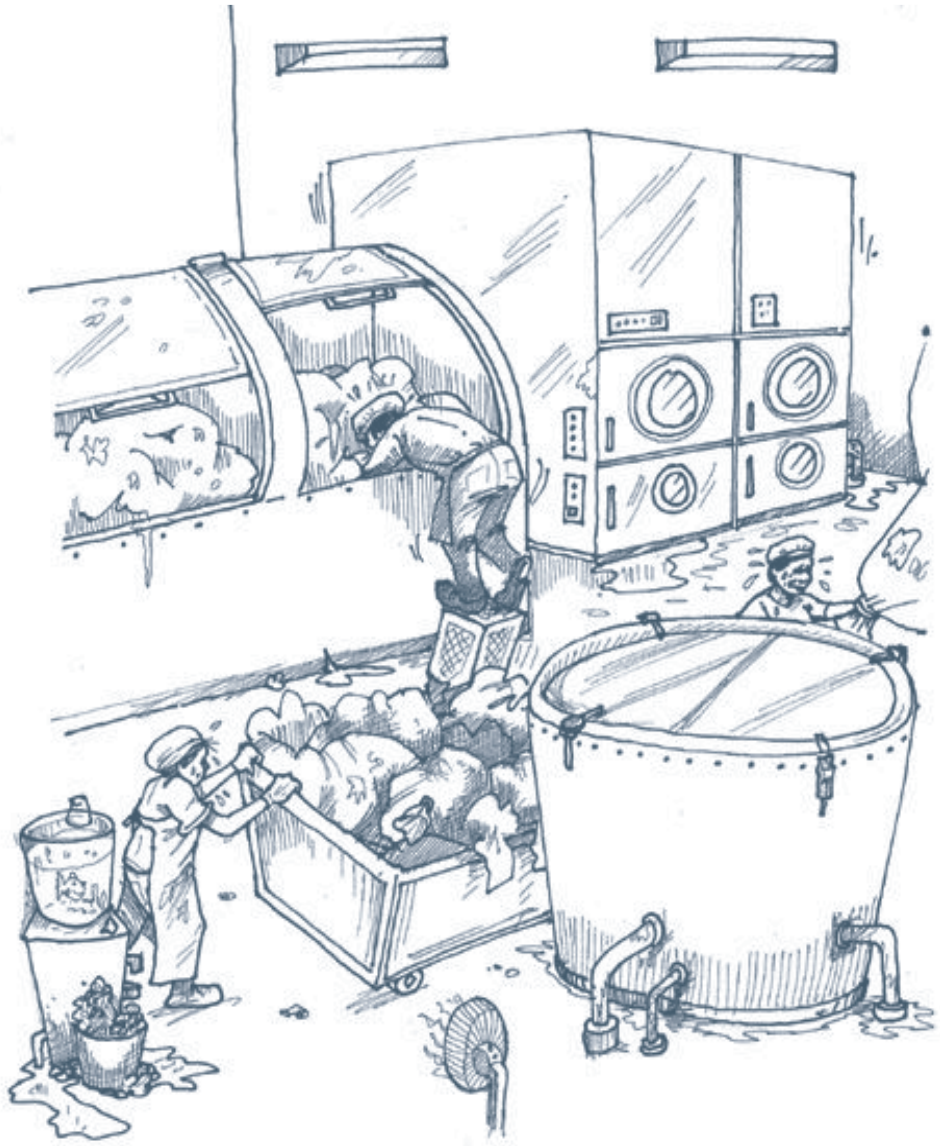


Hay muchos factores en el trabajo que pueden provocar angustia, frustración y temor. La reacción del cuerpo ante la tensión constante puede causar enfermedades del corazón y trastornos emocionales. Causas de estrés pueden incluir, por ejemplo:

- Exceso de trabajo y presión para producir más.
- Ritmo de trabajo rápido.
- Acoso o discriminación.
- Temor a perder el empleo.
- Trabajo por turnos o turnos cambiantes.
- Amenaza de violencia en el trabajo.
- Falta de participación y de control sobre como se desarrolla el trabajo.

La salud de los trabajadores y las trabajadoras también puede ser afectada por las condiciones físicas del lugar de trabajo. Por ejemplo:

- Frío o calor excesivo.
- Aire contaminado (cuando no hay flujo de aire fresco).
- Trabajar con equipo o máquinas que producen mucho ruido.
- Trabajar con demasiada o con poca luz.
- La exposición a la radiación cuando se trabaja con máquinas que producen radiación, como las máquinas de rayos X o los arcos de soldadura eléctricos, o los desechos de hospitales que contienen radiación.



INVESTIGANDO LAS CAUSAS DE LOS ACCIDENTES EN EL TRABAJO

INVESTIGANDO LAS CAUSAS DE LOS ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Para prevenir lesiones y enfermedades en el trabajo es necesario identificar todas las causas posibles, llegar a la raíz del problema y, si es posible, eliminar el peligro de una vez y por todas.

Muchas veces no pensamos que ciertas condiciones de trabajo son un peligro o riesgo laboral. Por ejemplo, el trabajar muy de prisa, el no haber sido entrenado para manejar un equipo o sustancia peligrosa, o el usar equipo defectuoso.

Si en un lugar de trabajo hay mucho ruido o poca luz, pueden ocurrir accidentes, y con el tiempo, esto puede causar daño a nuestros oídos y ojos. Mucho ruido y poca luz son peligros laborales, y si los trabajadores o trabajadoras no le pueden decir a su supervisor sobre estos problemas, la falta de comunicación también se convierte en un peligro laboral.

Para proteger la salud y seguridad de los trabajadores y las trabajadoras es necesario identificar cosas como el ritmo y la carga de trabajo, si los equipos y maquinarias han recibido mantenimiento, condiciones físicas del lugar del trabajo (como la higiene y la temperatura) y qué tan bien informados están los trabajadores sobre los peligros.

Por eso es necesario preguntarnos POR QUE pasó o casi pasó un accidente o por qué se enfermó un trabajador. Por ejemplo, María se lastimó los ojos porque no estaba usando los lentes protectores.

- **¿Por qué María no estaba usando los lentes?**
  ...Porque no le ajustaban bien.

- **¿Por qué no tenia los lentes adecuados?**
  ...Porque no sabía que había diferentes tamaños.

- **¿Y por qué María no lo sabía?**
  ...Porque ella no recibió capacitación de seguridad.
  ...Porque no había pruebas de ajuste.
  ...Porque su supervisor no le preguntó si le ajustaban bien.

¿CUÁLES SON LAS SOLUCIONES MÁS EFECTIVAS?

Debemos distinguir entre dos tipos de soluciones para proteger la salud y seguridad de los trabajadores y las trabajadoras:

- **Soluciones que cambian la conducta de un trabajador.**
- **Soluciones que cambian las condiciones de trabajo, las cuales ayudan a mejorar las actitudes y la conducta de todos.**

Las soluciones más efectivas son aquellas que cambian las condiciones de trabajo para facilitar que todos los trabajadores y las trabajadoras se comporten de manera más segura en el lugar de trabajo. En el ejemplo de la página anterior, en vez de disciplinar a María, las soluciones más efectivas serian proveer capacitación y pruebas de ajuste, y mantener la comunicación con los trabajadores y trabajadoras.

Los cambios que eliminan la raíz del problema son las soluciones que ayudan a prevenir nuevos accidentes o enfermedades.

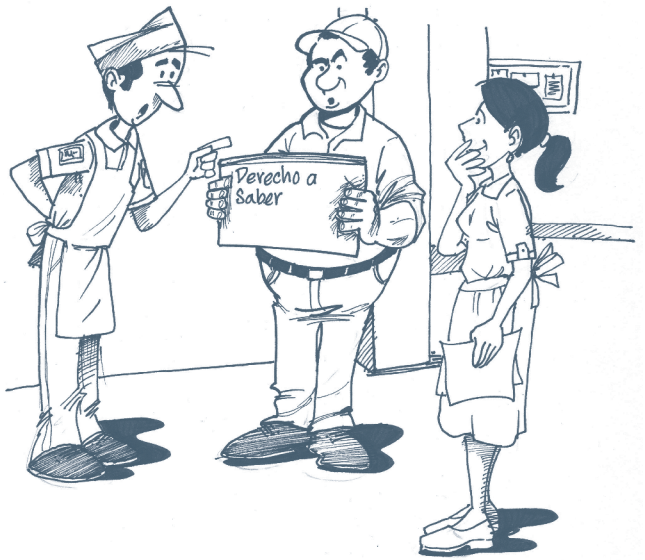
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES Y DE SUS EMPLEADORES

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES Y DE SUS EMPLEADORES

En los Estados Unidos existen normas o regulaciones para proteger la salud y seguridad de los trabajadores y las trabajadoras. Estas normas regulan la relación entre los patrones (empleadores) y trabajadores o trabajadoras. Según la ley, el patrón (empleador) tiene la responsabilidad de proveer un lugar de trabajo seguro para sus trabajadores. Por su parte, el trabajador o la trabajadora debe participar en el programa de seguridad que el patrón desarrolle.

Los trabajadores y las trabajadoras tienen tres derechos básicos:

- **El derecho a saber**
- **El derecho a actuar**
- **El derecho a protección en el trabajo**



DERECHO A SABER

Los trabajadores y las trabajadoras tienen DERECHO A SABER sobre:

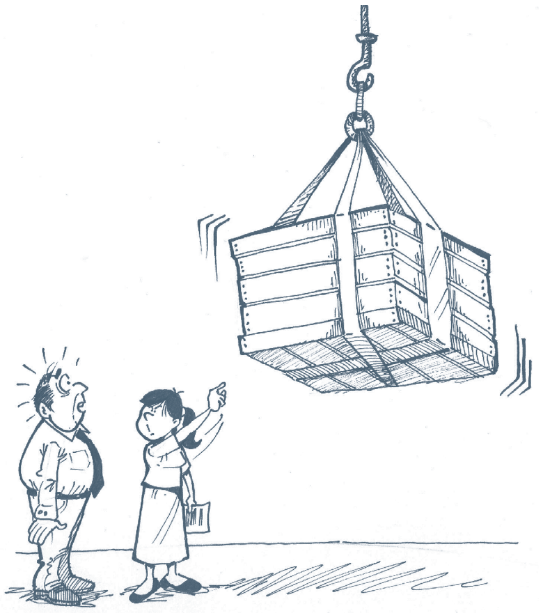
- Sus derechos y responsabilidades
- Los peligros que existen en el lugar de trabajo
- Las leyes que les protegen
- Las lesiones y enfermedades que han sufrido otros trabajadores

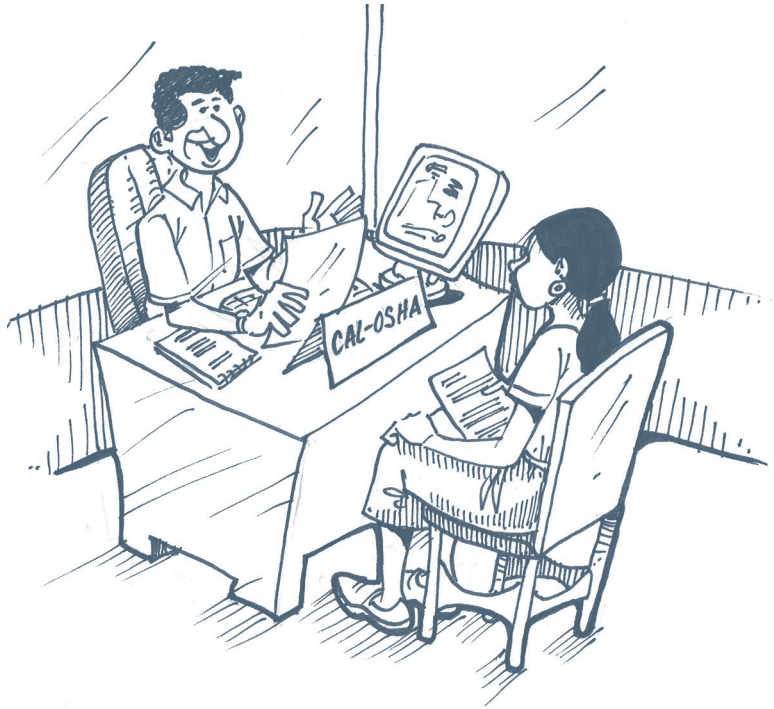
También tienen derecho a recibir entrenamiento por parte de su empleador en la forma requerida por la ley. Esto incluye entrenamiento sobre cómo hacer su trabajo de manera segura y sobre cómo prevenir lesiones y enfermedades.

DERECHO A ACTUAR

Los trabajadores y las trabajadoras tienen DERECHO A ACTUAR. Por ejemplo tienen derecho a:

- Hablar con el supervisor o empleador acerca de un peligro o preocupación.
- Solicitar que el patrón (empleador) elimine peligros laborales que pueden afectarle.
- Participar en un comité de salud y seguridad
  .
- Hablar con los compañeros de trabajo para identificar problemas comunes en su situación de trabajo y en cómo estos problemas pueden estar afectando su salud.
- Presentar una queja ante la agencia gubernamental si cree que hay un peligro que esta violando una de las leyes que le protegen. (Puede solicitar en su demanda escrita que su nombre se mantenga confidencial si no desea que su empleador sepa quien presentó la queja).
- Participar en inspecciones de seguridad de la agencia gubernamental en su lugar de trabajo y saber los resultados de las inspecciones.





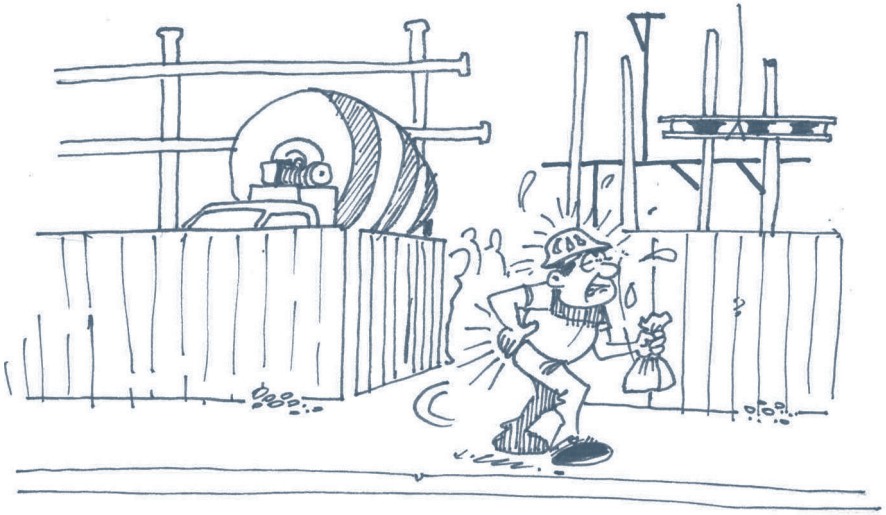
DERECHO A PROTECCIÓN

Los trabajadores y trabajadoras tienen DERECHO A PROTECCIÓN en su trabajo. Es decir, a trabajar en un lugar de trabajo sano y seguro.

El patrón (empleador) es responsable de proveer un lugar de trabajo libre de peligros y que cumpla con las normas y regulaciones provistas bajo la **Ley de Seguridad y Salud Ocupacional**.

EJEMPLOS DE DEBERES DEL PATRÓN (EMPLEADOR):

- Examinar regularmente las condiciones del lugar de trabajo con el fin de identificar y eliminar peligros y así asegurarse de que se cumplan las leyes que aplican.
- Verificar que los trabajadores y las trabajadoras tengan y sepan utilizar herramientas y equipos correctamente.
- Utilizar códigos de colores, pósters, etiquetas o señales que indiquen a los empleados que existen posibles riesgos.
- Establecer un programa de comunicación de peligros y tenerlo escrito.
- Etiquetar (marcar) los contenedores de productos químicos y proveer información detallada sobre los riesgos de los materiales que se utilizan en el trabajo.
- Proveer exámenes médicos y capacitación según lo dictan las normas de salud y seguridad en el trabajo.



- Reportar cualquier accidente o lesión a la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de California (Cal/OSHA, sus siglas en inglés) y documentar dichas lesiones.

- No discriminar contra trabajadores que ejercen sus derechos al amparo de la ley.

- Adquirir un seguro para compensar a los trabajadores y las trabajadoras en caso de lesiones o enfermedades causadas por el trabajo. Este seguro debe proveer:

    1. Atención médica
    2. Compensación por incapacidad temporal
    3. Compensación por incapacidad permanente
    4. Beneficio suplementario por pérdida de trabajo
    5. Beneficios por fallecimiento

AYUDANDO A LOS TRABAJADORES LESIONADOS A REGRESAR AL TRABAJO

De la misma forma que los empleadores deben desarrollar un plan de prevención de lesiones y enfermedades, en cada lugar de trabajo se debe establecer un programa de compensación al trabajador. Este programa debe incluir:

Información sobre los beneficios básicos del sistema estatal de compensación al trabajador, la persona a cargo en el lugar de trabajo y sobre qué hacer en caso de una lesión.

Facilidad para reportar incidentes o accidentes, incluyendo esfuerzos para que los trabajadores y las trabajadoras se sientan libres de reportar una lesión inmediatamente sin consecuencias negativas.

Apoyo para los trabajadores y las trabajadoras que se han lesionado, es decir, tanto el personal de la empresa como el personal médico deben proveer un servicio eficiente y respetuoso.

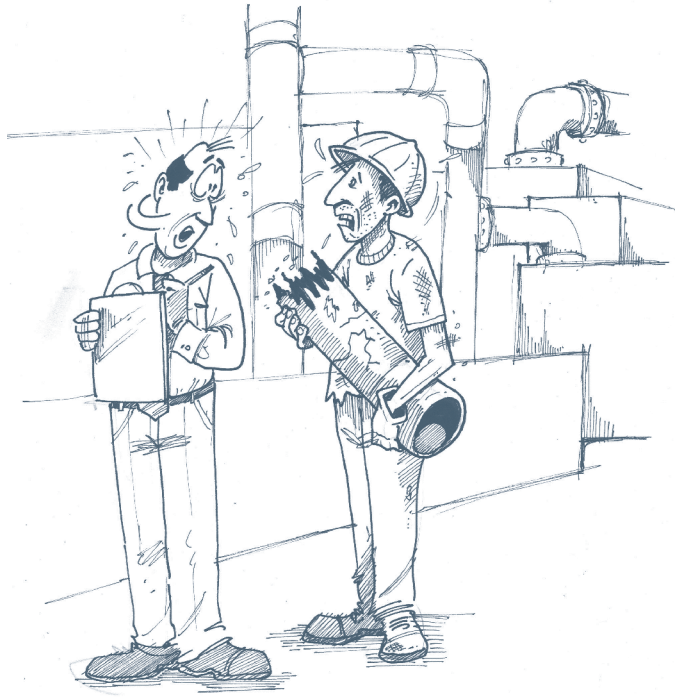
Facilidad para que los trabajadores y trabajadoras que se han lesionado puedan retornar a su trabajo, incluyendo reglas y procedimientos claros, la asignación de tareas livianas que el trabajador o trabajadora pueda realizar aún con las limitaciones que establece el médico según su lesión, y la integración del trabajador o trabajadora como miembro valioso del equipo de trabajo.

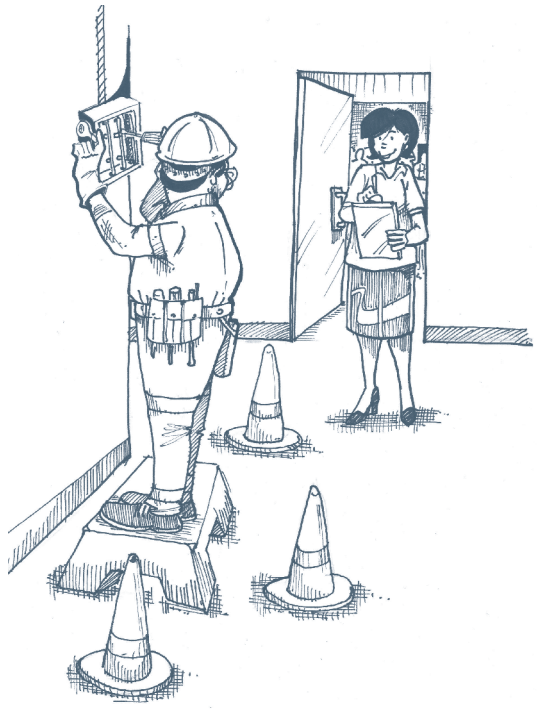
Medidas preventivas, es decir, el programa de compensación al trabajador debe estar vinculado al programa de prevención de lesiones y enfermedades.

EJEMPLOS DE DEBERES DEL TRABAJADOR Y LA TRABAJADORA:

- Pedir o buscar información sobre las normas de salud y seguridad que aplican en su trabajo.
- Cumplir con los reglamentos y las normas legales según lo establece el plan de seguridad del patrón.
- Colocarse o utilizar el equipo de protección personal que se le provee mientras trabaja.
- Notificar toda condición peligrosa al supervisor.
- Notificar cualquier lesión o enfermedad asociada con el trabajo al empleador y solicitar tratamiento de inmediato.
- Ejercer sus derechos y responsabilidades según lo provee la ley.

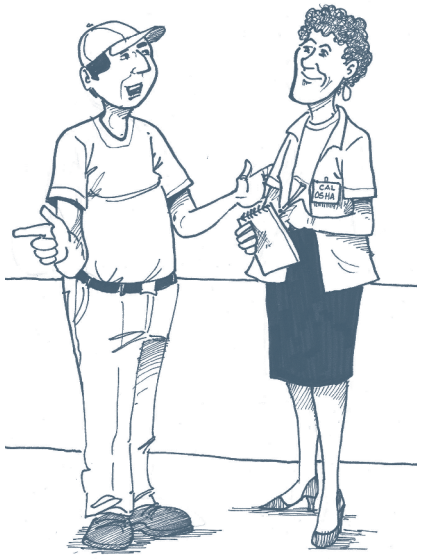
La salud y seguridad en el lugar de trabajo son parte de la salud en general. Los trabajadores y las trabajadoras deben poder regresar a sus hogares sanos y salvos para poder ser parte vital de sus familias y de su comunidad. Es importante que los trabajadores y las trabajadoras conozcan los derechos que los protegen, sus responsabilidades, y la mejor manera de participar en programas de seguridad efectivos en el lugar de trabajo.



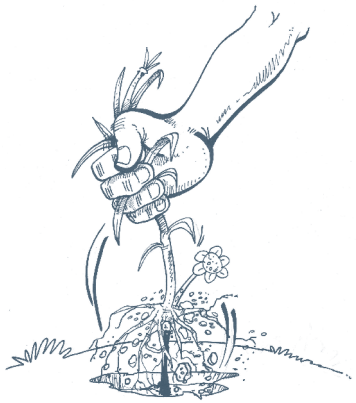


¿QUÉ PUEDEN HACER LOS TRABAJADORES PARA PROTEGER SU SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO?

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS TRABAJADORES PARA PROTEGER SU SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO?



- Aprender sobre sus derechos y responsabilidades.
- Aprender sobre los peligros en el lugar de trabajo.
- Buscar información para comprender el problema mejor.
- Documentar el problema.
- Reportar peligros o lesiones inmediatamente.



- Pensar en la raíz del problema para llegar a soluciones eficaces.
- Hablar con los compañeros de trabajo para que todos estén conscientes de los peligros y apoyarse unos a otros.
- Hablar con el patrón (empleador) y sugerir soluciones.

- Hablar con el comité de salud y seguridad del trabajo, si es que lo hay, o tomar pasos para crear un comité.
- Pedir ayuda a una organización laboral o comunitaria que provea servicios a los trabajadores.
- Contactar la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de California (Cal/OSHA, sus siglas en inglés) y someter una queja.

AGENCIAS GUBERNAMENTALES QUE PROTEGEN LA SALUD Y SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES Y LAS TRABAJADORAS

¿QUÉ ES CAL/OSHA?

La agencia federal que dicta las normas o leyes de salud y seguridad se llama la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, sus siglas en inglés). Es una agencia gubernamental que pertenece al Departamento de Trabajo de los EE.UU. y también se encarga de hacer que las normas se cumplan.

En California existe una agencia estatal que, según lo establece el gobierno federal, provee igual o mejor protección para trabajadores. Esta agencia se llama la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de California (Cal/OSHA, sus siglas en inglés).

Cal/OSHA establece que TODOS los trabajadores y las trabajadoras estén protegidos bajo sus leyes, incluyendo a los que trabajan temporalmente o medio tiempo y los que no son residentes legales, excepto:

- Las personas que trabajan por cuenta propia.
- Los miembros de la familia del propietario de una granja que trabajan en la granja de la familia.
- Los empleados federales que trabajan en California.

EL SISTEMA DE COMPENSACIÓN AL TRABAJADOR

También con el fin de proteger la salud del trabajador y la trabajadora, existe el sistema de compensación al trabajador, el cual establece que el patrón (empleador) debe obtener un seguro para compensar a los trabajadores y trabajadoras en caso de lesiones o enfermedades.

El seguro de compensación al trabajador protege a TODOS los trabajadores y trabajadoras lesionados sin importar quién o qué causó la lesión o enfermedad e incluye:

- Las personas que trabajan temporalmente o medio tiempo
- Las personas que no son residentes legales

Es decir, la compensación al trabajador aplica aún si el trabajador trabaja sólo medio tiempo o si no es un residente legal de los Estados Unidos. La compensación al trabajador no se fija en quien tuvo la culpa del incidente que causo la lesión o enfermedad.

NOTAS

NOTAS

AYUDA Y APOYO

Cal/OSHA--Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de California
Programa estatal de California responsable de proteger la seguridad y salud de los trabajadores creando y haciendo cumplir las leyes.
(800) 963-9424
www.dir.ca.gov/dosh/calOSHAemployeerightsSP.html

Para información sobre cómo presentar una queja sobre peligros de seguridad o salud en su trabajo llame a la oficina de su distrito:
Los Ángeles-(213) 576-7451
Oakland-(510) 622-2916

División Estatal de Compensación al Trabajador
Beneficios de compensación para trabajadores lastimados.
(800) 736-7401
www.dir.ca.gov/dwc/DWC_Spanish.html

División de Cumplimiento de las Normas Laborales (DLSE)
Agencia estatal dedicada a la aplicación de las normas laborales mínimas.
Los Ángeles-(213) 620-6330
Oakland-(510) 622-3273
www.dir.ca.gov/dlse/DistrictOffices.htm

Comisión de Salud y Seguridad y Compensación al Trabajador (CHSWC)
Supervisa los sistemas de salud y seguridad y de compensación al trabajador en California.
(510) 622-3959
www.dir.ca.gov/chswc

Los tres programas siguientes capacitan a trabajadores, supervisores, representantes de sindicatos y líderes comunitarios para mejorar la seguridad y salud en el trabajo.

UCLA-LOSH–Programa de Seguridad y Salud Ocupacional
Universidad de California, Los Ángeles
(310) 794-5964
espanol.losh.ucla.edu

LOHP- Programa de Salud Laboral
Universidad de California, Berkeley
(510) 642-5507
www.lohp.org

WCAHS-Centro Oeste para la Salud y Seguridad en la Agricultura
Universidad de California, Davis
(530) 752-4050
agcenter.ucdavis.edu

WORKSAFE!
Promueve la salud y seguridad en el trabajo por medio de educación, entrenamiento, ayuda legal y técnica y abogacía.
(510) 302-1011
www.worksafe.org

Recursos de Salud y Seguridad para los Trabajadores Jóvenes en California
Provee información sobre derechos y responsabilidades de trabajadores jóvenes, restricciones en horas de trabajo, y prevención de lesiones y enfermedades en el trabajo.
(888) 933-TEEN (8336)
www.youngworkers.org

CRLA – Asistencia Legal Rural de California
Provee representación legal gratis y educación en las áreas de salud, vivienda, derechos civiles, seguridad familiar y empleo a trabajadores agrícolas y familias de bajos recursos.
(415) 777-2752
www.crla.org

SoCalCOSH
Coalición de Seguridad y Salud Laboral del Sur de California
Coalición de individuos y organizaciones dedicadas a promover seguridad y salud en el trabajo.
(213) 346-3277
socalcosh@gmail.com

EN LOS ANGELES:
Centro de Trabajadores de la Costura
Apoya y promueve mejores condiciones de trabajo para los trabajadores de la costura.
(213) 748-5866
www.garmentworkercenter.org

KIWA-Alianza de Trabajadores Inmigrantes de Koreatown
Ayuda y educa a comunidades de trabajadores inmigrantes en Koreatown.
(213) 738-9050
www.kiwa.org

IDEPSCA-Instituto de Educación Popular del Sur de California
Ayuda a trabajadores, estudiantes, y comunidades hispanas de bajos recursos por medio de la educación popular.
(213) 252-2952
www.idepsca.org

EN EL ÁREA DE LA BAHÍA:
Coalición de Salones de Belleza en California
Impulsar un programa de prevención de salud ambiental para asegurar la salud y seguridad de los salones de belleza.
(510) 986-6830 x 267
www.cahealthynailsalons.org

*** Pregunte a su instructor o instructora sobre otras organizaciones comunitarias de su área.**