

GUÍA DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD

PARA CONSERJES



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN Y EDUCACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD PARA TRABAJADORES
COMISIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD Y DE COMPENSACIÓN DEL TRABAJADOR

El Programa de Salud Laboral (*LOHP*, por su sigla en inglés) de la Universidad de California en Berkeley creó el Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes como parte del Programa de Capacitación para Especialistas en Salud y Seguridad Laboral (*WOSHTEP*, por su sigla en inglés). El programa *WOSHTEP* es administrado por la Comisión de Salud y Seguridad y de Compensación del Trabajador, parte del Departamento de Relaciones Industriales, mediante acuerdos con el Programa de Salud Laboral de la Universidad de California en Berkeley y el Programa de Salud y Seguridad Laboral de la Universidad de California en Los Ángeles.

Commission on Health and Safety and
Workers' Compensation (CHSWC)
1515 Clay Street, Room 901
Oakland, CA 94612
(510) 622-3959
www.dir.ca.gov/chswc

Labor Occupational Health Program (LOHP)
University of California, Berkeley
2223 Fulton Street, 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
(510) 643-4335
www.lohp.org

UCLA Labor Occupational Safety
and Health Program (LOSH)
Peter V. Ueberroth Bldg., Suite 2107
10945 Le Conte Ave., Box 951478
Los Angeles, CA 90095-1478
(310) 794-5964
www.losh.ucla.edu

Western Center for Agricultural
Health and Safety
University of California, Davis
One Shields Avenue
Davis, CA 95616-8757
(530) 752-4050
agcenter.ucdavis.edu

Revisores técnicos

Jan Beaver, Preferred Employers Insurance Company
Zin Cheung, Cal/OSHA
Deogracia Cornelio, UCLA LOSH
Russell Denney, Cal/OSHA
Jim Hay, State Compensation Insurance Fund
Abdullah y Nabil Homran, East Bay Building Services
Selma Meyerowitz, CHSWC
Irina Nemirovsky, CHSWC
Ed Walters, Praetorian Financial Group
Alison Ascher Webber, Building Skills Partnership

Redacción y Diseño

Helen Chen, LOHP, Redactora Principal
Eugene Darling, LOHP, Editor
Linda de Avila, Traducción en Español
Kate Oliver, LOHP, Diseñadora
Stoller Design Group, Diseñadora
Christine Wong, Ilustradora
Mary Ann Zapalac, Ilustradora
Fotos: Getty Images, Inc.; Stephen Coburn, Shutterstock Images

GUÍA DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD PARA CONSERJES

Tabla de contenido

Programa de capacitación

Información sobre el Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes	7
Implementación del Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes	9

Información básica

¡La seguridad vale la pena!	13
Usando el método que da la mayor protección	15
Capacitación obligatoria de salud y seguridad	17
Información básica sobre Cal/OSHA	21
Mayor seguridad en el trabajo para los adolescentes	23

Para mayor información

Recursos	25
Referencias	29

El paquete también contiene: Actividades/Hojas de sugerencias para empleadores

- Orientación de seguridad
 - Peligros químicos
 - Peligros eléctricos
 - Peligros ergonómicos
 - Lesiones laborales
- Planes de emergencia
- Asaltos y agresiones
- Resbalones y caídas

Información sobre el Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes

¡Bienvenido(a) al Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes! Si usted es dueño o gerente, este programa le ayudará a realizar una serie de sesiones breves de capacitación sobre salud y seguridad para sus empleados.

El programa contiene ocho sesiones de capacitación y cada una dura de cinco a quince minutos. Los materiales de capacitación se concentran en la salud y seguridad en la industria del conserje y abarcan estos temas: Orientación de seguridad, Peligros químicos, Peligros eléctricos, Peligros ergonómicos, Lesiones laborales, Planes de emergencia, Asaltos y agresiones y Resbalones y caídas.

POR QUÉ USAR ESTE PROGRAMA

El Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes ha sido diseñado específicamente para gerentes y dueños de pequeñas empresas que necesitan dar capacitación a empleados que trabajan limpiando edificios por sí mismos o en pequeños grupos. Este Programa de Capacitación puede ayudar a:

- Prevenir lesiones y enfermedades laborales. La capacitación realizada con regularidad ayuda a los empleados a aprender cómo evitar peligros, mantiene abiertas las líneas de comunicación entre usted y sus empleados, y les demuestra a los empleados que usted está comprometido a promover prácticas laborales seguras.
- Disminuir los costos de compensación del trabajador. Los empleadores de California pagan costos más altos por la atención médica del sistema de compensación del trabajador que los empleadores en la mayoría de los demás estados. Además, California tiene algunas de las tarifas de primas más altas del sistema de compensación del trabajador.

Según el Órgano de Tarificación del Seguro de Compensación del Trabajador, el costo de compensación de los trabajadores en la industria del conserje es aproximadamente cuatro veces mayor que el costo promedio de la compensación del trabajador en California.

- Disminuir el número de días de ausencia del trabajo y la pérdida de productividad. La mejor manera de reducir los costos, conservar los trabajos y mantener la productividad de los trabajadores es disminuyendo las lesiones.
- Satisfacer los requisitos de capacitación conforme a las leyes de salud y seguridad de California.

MATERIALES ADJUNTOS

El Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes consta de dos juegos de materiales: uno para los dueños y gerentes y el otro para los empleados.

- La Guía de capacitación es para **los dueños y gerentes** y contiene:
 - instrucciones detalladas para realizar las sesiones de capacitación e
 - información básica y recursos para los dueños y gerentes.
- Los ocho volantes sueltos del paquete son para **los empleados**. Hay un volante para cada una de las sesiones de capacitación. Cada uno de los volantes tiene una Actividad de un lado y una Hoja de sugerencias del otro. Usted puede fotocopiar estos volantes **de dos caras** y repartíselos a sus empleados durante las sesiones de capacitación. Estos materiales también están disponibles en inglés.

Implementación del Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes

EN QUÉ CONSISTE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN

Las ocho sesiones de capacitación (cada una dura de cinco a 15 minutos) abarcan algunos de los peligros más comunes de la industria del conserje. Los temas aparecen a continuación:

- Orientación de seguridad
- Peligros químicos
- Peligros eléctricos
- Peligros ergonómicos
- Lesiones laborales
- Planes de emergencia
- Asaltos y agresiones
- Resbalones y caídas

NOTA

Es posible que se necesiten otras capacitaciones sobre salud y seguridad. Vea la página 17.

Documente todas las capacitaciones apuntando la fecha, el tema, el nombre del instructor y los nombres de los empleados. Si tiene menos de 10 empleados, simplemente lleve un registro de las instrucciones que se le den a cada empleado.

CUÁNDO REALIZAR LAS CAPACITACIONES

Lo mejor es llevar a cabo la orientación de seguridad en cuanto se contrate a los empleados. Quizás usted también desee realizar una orientación de seguridad para los empleados existentes, para repasar las prácticas laborales seguras y saludables.

Las otras siete sesiones de capacitación se pueden llevar a cabo en cualquier orden. Si puede, trate de realizar siete sesiones de capacitación breves a lo largo de varias semanas. Así los empleados tendrán oportunidad de absorber la información. Si eso no es posible, puede realizar una sola sesión de capacitación que abarque todos los temas de una sola vez.

CÓMO AUMENTAR AL MÁXIMO LA PARTICIPACIÓN DE LOS EMPLEADOS

Lo mejor es realizar las sesiones de capacitación en grupos (de dos a 25 empleados) para animar conversaciones e intercambio de ideas. No obstante, en el ámbito del conserje, tal vez sea más factible que usted imparta sesiones de capacitación individuales a sus empleados, en vista de que ellos muchas veces trabajan a solas para limpiar los edificios.

Sin importar si usted realiza sus sesiones de capacitación individualmente o en grupo, anime a sus empleados a que expresen sus inquietudes. Una manera eficaz de convencer a sus empleados sobre la importancia de la salud y la seguridad es animándolos a que ayuden a identificar los problemas que podrían presentarse. Además, anime a sus empleados a que ofrezcan sugerencias para mejorar la salud y la seguridad. En vista de que ellos hacen el trabajo de todos los días, saben lo que sí y lo que no funciona. Es posible que también tengan ideas que puedan pasarles a los otros empleados.

CÓMO REALIZAR LA ORIENTACIÓN DE SEGURIDAD

(15 minutos, más el tiempo de capacitación durante la ejecución del trabajo)

Todos los empleados deben recibir una Orientación de seguridad en el lugar de trabajo, antes de que empiecen a trabajar. Ésta es su oportunidad de enseñarles a sus empleados cómo hacer el trabajo con el menor riesgo posible, desde el principio.

1. Reparta el volante sobre la Orientación de seguridad a todos los empleados. Déle vuelta a la página de la Actividad.
2. Lea la introducción en voz alta.
3. Pida que todos miren el dibujo de la conserje. Aquí se muestran cinco peligros que los conserjes enfrentan con frecuencia. En cada globo, aparece una descripción de uno de los peligros junto con las enfermedades y lesiones que podría causar.
4. Lea las preguntas a abordar y pida respuestas. Responda a las otras inquietudes y peligros que mencionen los empleados. Indíqueles a los empleados que, si llegaron a tener síntomas de problemas de salud, es importante que se lo digan de inmediato.

5. Denle vuelta al volante para ver la Hoja de sugerencias. Lean la introducción en voz alta juntos.

6. Usando la Lista de verificación como guía, dé la información solicitada y muéstrelas a los empleados cómo hacer su trabajo *sin riesgo*. Muéstrelas cada tarea cuidadosamente.

Por ejemplo, si les está mostrando a los empleados cómo usar un producto para quitar el acabado del piso, dígales que diluyan el producto con tanta agua como permita el fabricante, y que usen guantes y gafas de protección. (Vea la *Hoja de sugerencias sobre peligros químicos*.)

7. Una vez que hayan cubierto todos los temas y los empleados ya no tengan inquietudes acerca de sus tareas, todos deben firmar. Una firma aquí indica que el empleado recibió capacitación sobre estos temas.

8. Lea el cuadro en voz alta. Anime a los empleados a que se dirijan a usted con las preguntas o inquietudes que tengan sobre la salud y seguridad en el trabajo.

ACTIVIDAD

Orientación de seguridad

Todos los años, en California, más de 4.000 conserjes sufren lesiones y enfermedades laborales y necesitan tomar días libres para recuperarse. Muchas de esas lesiones y enfermedades se pueden prevenir.

El objetivo de esta orientación de seguridad es incitar una conversación sobre la salud y seguridad en el lugar de trabajo y animar, tanto a la gerencia como a los empleados, a que aumenten la seguridad del trabajo de los conserjes. El dibujo a continuación resume algunos de los peligros de ese trabajo y algunas de las lesiones y enfermedades que pueden causar:

PELIGROS ERGONÓMICOS: Las tareas repetitivas, como trapear y exprimir, pueden causar dolores y entumecimiento del cuello, los brazos y las manos. El levantamiento de cargas pesadas puede causar lesiones de la espalda.

ASALTOS Y AGRESIONES: Los conserjes que trabajan de noche a solas pueden enfrentar peligros especiales.

PELIGROS ELÉCTRICOS: El uso de aparatos eléctricos donde hay agua puede causar choques eléctricos.

RESBALONES Y CAÍDAS: Los pisos abultados y tapetes mojados y tapetes abultados pueden causar resbalones y caídas, las cuales a la vez pueden causar quebraduras de huesos, esguinces y otras lesiones.

PELIGROS QUÍMICOS: Las sustancias químicas tóxicas de los limpiadores y otros productos pueden causar irritación de los ojos, salpullido, tos, mareo y enfermedades más graves.

Preguntas a abordar para la gerencia y los empleados

1. ¿Se le ocurren otros peligros que haya en su lugar de trabajo?
2. ¿Qué debe hacer si experimenta estos (u otros) síntomas de problemas de salud?

Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes WOSHTEP

HOJA DE SUGERENCIAS

Lista de verificación para la orientación de seguridad

Instrucciones: Para prevenir enfermedades y lesiones laborales, todos los empleados deben participar en una orientación de seguridad antes de empezar un empleo. La siguiente lista de verificación resume los temas que generalmente abarca una orientación de ese tipo.

Al empleado (nombre) _____:

- se le informó de los elementos del programa de seguridad escrito de la compañía.
- se le informó de las reuniones de seguridad que se realizan regularmente.
- se le dijo que reportara todas las lesiones de inmediato y se le enseñó cómo hacerlo.
- se le informó de los peligros y las maneras de protegerse (sustancias químicas, pisos resbalosos, escaleras, etc.).
- se le mostró dónde se guardan los materiales de primeros auxilios y con quién comunicarse para solicitar primeros auxilios.
- se le mostró dónde está el extinguidor de incendios y cómo usarlo.
- se le dijo qué hacer en caso de cualquier emergencia que pudiera ocurrir.
- se le informó y se le dio capacitación sobre peligros químicos, conforme a los requisitos de capacitación establecidos en la norma de Comunicación de Riesgos de Cal/OSHA, sin olvidar explicarle lo que es una MSDS (sigla en inglés de Material Safety Data Sheet u Hoja de información de seguridad de materiales), cómo leer una etiqueta y qué precauciones tomar.
- se le dio capacitación sobre los métodos para realizar sin riesgo la labor específica que se le haya asignado, sin olvidar la información sobre todos los peligros relacionados con esa labor, como por ejemplo, levantamiento repetitivo o levantamiento de cargas pesadas, limpieza de pisos para quitarles el acabado, limpieza de excusados (inodoros), etc.

Supervisor: _____ Fecha: _____

Empleado: _____ Fecha: _____

Capacitación adicional

Como parte de una conversación en marcha acerca de la salud y seguridad en el trabajo, su supervisor le ofrecerá más materiales y capacitación sobre los siguientes temas:

- Peligros químicos
- Lesiones laborales
- Resbalones y caídas
- Peligros eléctricos
- Planes de emergencia
- Peligros ergonómicos
- Asaltos y agresiones

WOSHTEP Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes

CÓMO REALIZAR LAS OTRAS SIETE CAPACITACIONES

(cada una dura de 5 a 10 minutos)

Las otras siete capacitaciones se pueden llevar a cabo en cualquier orden. A continuación aparecen las instrucciones básicas para cada capacitación. Aquí se muestra el volante sobre *Peligros Químicos* como un ejemplo.

ACTIVIDAD

Peligros químicos

Los conserjes se pueden enfermar si se exponen a las sustancias químicas de productos tales como los líquidos de limpieza o las sustancias para quitar el acabado de pisos.

Mire los dibujos a continuación. ¿Cuáles de estas actividades son peligrosas y cuáles no? ¿Por qué?



A. Usar un recipiente que no esté etiquetado.



B. Abrir las ventanas mientras se usan sustancias químicas.



C. Diluir con agua el producto para quitar el acabado del piso.

Respuestas:

A. Es peligroso. Todos los recipientes deben ser claramente etiquetados.

B. No es peligroso. Hay mejor ventilación cuando se abren las puertas y ventanas.

C. No es peligroso. Las sustancias químicas concentradas son más tóxicas. Siga las instrucciones del fabricante.

Preguntas a abordar para la gerencia y los empleados

- ¿Cuáles sustancias químicas usa en su trabajo?
- ¿Cuáles sustancias químicas le preocupan más? ¿Por qué?
- ¿Qué pueden hacer la gerencia y los empleados para proteger a todos contra la exposición a sustancias químicas? (Vea el reverso de esta hoja, donde encontrará sugerencias para disminuir la exposición a sustancias químicas. →)

Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes WOSHTEP

- Recuérdelos a los empleados que está realizando una serie de capacitaciones breves sobre salud y seguridad. Reparta los volantes sobre el tema de capacitación de ese día.
- Pasen a la página de la Actividad. Lean las instrucciones de la actividad en voz alta. Explique que ésta no es una prueba, sino una actividad para animarlos a pensar. Déles unos cuantos minutos a los empleados para completar la actividad.
- Pida que los empleados digan sus respuestas al grupo. Hablen sobre las respuestas y compárenlas con las que aparecen en el cuadro. (Para algunas actividades se necesitarán lluvias de ideas.)
- Lea las preguntas a abordar. Úselas para iniciar una conversación entre usted y sus empleados y para tomar **acciones conjuntas** para prevenir enfermedades y lesiones. Esté dispuesto a aceptar las sugerencias de los empleados para mejorar la salud y seguridad.
- Pasen a la Hoja de sugerencias. Léanlas en voz alta. Éstos son sugerencias y consejos sencillos que se usan frecuentemente en la industria del conserje. Es posible que usted y sus empleados tengan mejores soluciones, que sean más adecuadas para su lugar de trabajo. Tengan en mente que es mejor eliminar un peligro por completo que usar equipo de protección (vea *Usar el método que da la mayor protección* en la página 15).
- Idealmente, al final de la capacitación, habrá acciones que usted y sus empleados quieran tomar. Por ejemplo, si están realizando la capacitación sobre peligros químicos, tal vez usted acceda a comprar un limpiador de ventanas suave y quizás los trabajadores se comprometan a abrir puertas y ventanas. Nota: es posible que usted necesite comprar materiales (como por ejemplo, etiquetas) para que los empleados puedan usar prácticas laborales seguras.
- Hable con los empleados después de la sesión de capacitación para averiguar cuánto han avanzado todos ustedes en las acciones que habían decidido tomar. Continúe con la siguiente capacitación hasta que hayan cubierto todos los temas.

HOJA DE SUGERENCIAS

Peligros químicos

La gerencia puede aumentar la seguridad del lugar de trabajo

- Proporcione productos de limpieza menos tóxicos, siempre que sea posible. Usted encontrará una lista de productos de limpieza para conserjes, aprobados por Green Seal en www.greenseal.org.
- Asegúrese de que todos los envases estén correctamente etiquetados. Si pone una sustancia química en un nuevo envase, la ley exige que usted también etiquete ese envase.
- Dé capacitación a los empleados sobre las sustancias químicas peligrosas y las formas de usarlas sin peligro. La ley también exige que los empleadores les enseñen a los trabajadores cómo leer las etiquetas y las Hojas de información de seguridad de materiales (MSDS, por su sigla en inglés). Los trabajadores deben saber dónde se guardan esas hojas.
- Averigüe por medio del dueño del edificio si sería posible mantener encendido el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado durante las horas de la limpieza, para que el aire siga circulando.

Los empleados pueden usar prácticas laborales que aumenten la seguridad

- Use limpiadores suaves para la limpieza común y corriente. Use las sustancias químicas más potentes para las manchas más difíciles de quitar. Los productos para usos individuales (por ejemplo, los limpiadores para ventanas o metal) suelen ser los más tóxicos.
- Diluya las sustancias químicas (como por ejemplo, los desinfectantes) con la mayor cantidad de agua posible sin que pierdan su efecto. Siga las instrucciones del fabricante.
- Siempre que sea posible, abra las puertas y ventanas cuando se usen sustancias químicas.
- No mezcle sustancias químicas a menos que el fabricante lo indique.
- Cierre todos los envases, en particular las botellas con rociadores, cuando no se estén usando.
- Vierta las sustancias químicas (como por ejemplo, los limpiadores para excusado) cerca de donde vayan a caer, para que no salpiquen.

Los empleados pueden usar ropa y equipo de protección

- Use guantes y gafas protectoras cuando sea apropiado.

Puede ser muy peligroso quitar el acabado de los pisos

- Mantenga limpios los pisos para que no necesite darles acabado nuevo con tanta frecuencia. Coloque tapetes en todas las entradas para atropar la moqueta.
- Diluya apropiadamente el producto para quitar el acabado; así será menos tóxico. Muchas veces, las soluciones concentradas se deben mezclar con agua. Siga las instrucciones del fabricante.
- Use guantes y gafas protectoras.

Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes

¡La seguridad vale la pena!

Para tener un negocio, a veces hay que tomar riesgos, sobre todo si uno es dueño de un pequeño negocio. Usted toma riesgos en la elaboración, comercialización y promoción de sus productos para seguir compitiendo. Pero algunos riesgos simplemente no valen la pena, como por ejemplo, arriesgar la salud y la seguridad de las personas que trabajan para usted. Si pone en práctica un buen programa de seguridad y salud, podrá lograr tres cosas importantes a la vez:

1. Evitar que las personas sufran

Una lesión laboral grave podría tener consecuencias devastadoras para los empleados, sus parientes y usted. Si previene ese accidente grave, podrá ayudar a:

- salvar vidas.
- disminuir el dolor y la incapacidad de los trabajadores.
- disminuir el efecto de las lesiones de los trabajadores sobre sus familias y comunidades.
- proteger a los demás trabajadores contra el estrés de reemplazar a las personas que no puedan ir a trabajar.

“Las multas me importan un comino. Lo que me afectó fue perder a uno de nosotros. Todos estábamos destrozados. Nunca superaré eso”.

—Empleador de un trabajador que murió en el trabajo

“No fue sólo el dolor después del accidente ni la dificultad de mantener a mi familia con las escasas prestaciones. Me afectó todos los aspectos de la vida—mi participación en los deportes, en las actividades de mi iglesia, como voluntario en la escuela de mis hijos—lo perdí todo”.

—Trabajador lesionado

2. Ahorrar dinero

Por cada dólar que usted gaste para pagar los costos directos de la enfermedad o lesión de un trabajador (gastos médicos y pérdida de sueldo), se calcula que usted, el empleador, gastará por lo menos esa misma cantidad para pagar los costos indirectos y encubiertos. En la mayoría de los casos, es posible que gaste de 4-6 veces más. Piense en lo que una lesión con días de trabajo perdidos le costaría en términos de:

- el tiempo productivo perdido por el empleado lesionado.
- el tiempo productivo perdido por los empleados y supervisores que atiendan a la víctima del accidente.
- la limpieza y vuelta en marcha de las labores que el accidente haya interrumpido.
- el tiempo y costo de componer o reemplazar el equipo o los materiales dañados.
- el costo de horas extras cuando otros trabajadores tengan que reemplazar al empleado ausente.
- las multas por quebrantar reglamentos.
- el costo del tiempo que se gaste para la investigación.
- el costo del papeleo causado por el incidente.

- el tiempo para contratar o dar una nueva capacitación a los trabajadores que vayan a reemplazar al empleado lesionado hasta que regrese.
- falta de las destrezas de empleados valiosos.
- falta de ánimo entre los trabajadores y tal vez una disminución de la eficiencia y un aumento del ausentismo.
- primas más altas del seguro de compensación del trabajador.

“Cada dólar que se invierte en seguridad en el lugar de trabajo rinde ahorros de \$3 o más. La seguridad es una inversión, no un gasto”. —Investigación de la industria de seguros

3. Promover una imagen positiva

Un programa eficaz de salud y seguridad también puede hacer que su negocio resalte. Puede:

- mejorar el estado de ánimo de los trabajadores (demostrando que su bienestar es lo más importante) y disminuir el cambio de personal.
- atraer a los mejores empleados.
- ayudar a que la compañía sea reconocida en la comunidad como un empleador que se interesa por sus trabajadores.
- mejorar la relación entre clientes e inversionistas demostrando que la compañía tiene antecedentes de seguridad excelentes.
- evitar la mala publicidad que ocurre cuando hay multas, accidentes e incidentes.

“Tal vez no sea muy común un accidente grande o una multa, pero el costo puede ser alto en términos de imagen pública. Nosotros tuvimos una experiencia pésima con OSHA y pagamos el precio. Nunca jamás queremos volver a pasar una vergüenza como ésta.”

—Gerente de Seguridad

“La reputación de una compañía es un factor importante para obtener un buen rendimiento de la inversión. Las compañías y organizaciones se benefician de una buena reputación cuando se convierten en la primera opción para los clientes, inversionistas, abastecedores y empleados.”

—Investigador de empresas

Referencias

American Society of Safety Engineers (Sociedad Americana de Ingenieros de Seguridad). *White Paper: The return on investment for safety, health, and environmental management programs* (El rendimiento de la inversión en programas de seguridad, salud y manejo del medio ambiente). Des Plaines, IL, ASSE, 2002.

McDonald C. *Workplace safety pays, survey shows* (La seguridad en el lugar de trabajo vale la pena, indica encuesta). *National Underwriter* (Asegurador Nacional), 17 de Septiembre de 2001: 105, 38; ABI/INFORM Global, pág. 26

Schulte PA. *Characterizing the burden of occupational injury and disease* (Caracterización de la carga de las lesiones y enfermedades laborales). *Journal of Occupational and Environmental Medicine* (Revista de Medicina Laboral y Ambiental), 47 (6): 607-622, Junio de 2005.

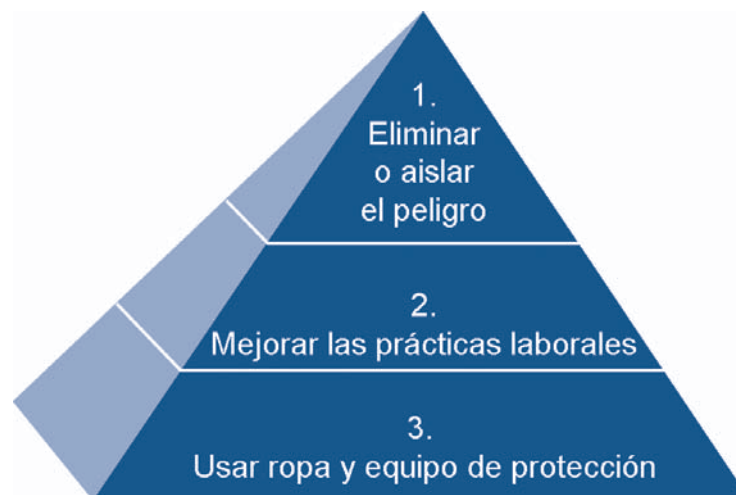
Algunas secciones de esta hoja de datos se adaptaron de la *Guide to Developing your Workplace Injury and Illness Prevention Program* (Guía para crear un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades Laborales), Servicio de Consulta de Cal/OSHA, rev. 2005.

Usar el método que da la mayor protección

Hay muchos peligros en la industria del conserje, pero hay medidas que se pueden tomar para aumentar mucho la seguridad. Como lo indica la pirámide de seguridad que aparece más abajo, hay tres maneras principales de proteger a los trabajadores.

La mejor manera de prevenir lesiones es eliminando el peligro por completo (No.1 más abajo) o manteniéndolo aislado, alejado de los trabajadores, para que nadie pueda lesionarse. ¡Eso aumenta la seguridad del lugar de trabajo en sí!

A veces, la eliminación del peligro es la solución más difícil o la que toma más tiempo. Mientras tanto, es posible que usted necesite otras soluciones para protegerse, como por ejemplo, cambiar la manera de trabajar (No. 2) o usar ropa y equipo de protección (No. 3).



EJEMPLO

Las sustancias químicas, como por ejemplo, los limpiadores para tazas de excusado, pueden salpicar al conserje en los ojos. ¿Qué controles se pueden aplicar para impedir que los trabajadores se lesionen?

1. ¿Hay alguna manera de eliminar el peligro?

Use un producto menos tóxico, que cause menos problemas de salud. Éste es el método que da la mayor protección.

2. ¿Cuáles cambios en las prácticas laborales serían útiles?

Explíqueles a los trabajadores la importancia de vaciar las sustancias químicas con cuidado para que no salpiquen.

3. ¿Qué ropa o equipo de protección sería útil?

Use gafas protectoras para evitar salpicaduras en los ojos.

Capacitación obligatoria de salud y seguridad

Nota: Las leyes y reglamentos citados en este folleto están disponibles en Inglés en la internet. Las leyes se encuentran en el Código Laboral de California y los reglamentos están en el Código de Reglamentos de California (*CCR*, por su sigla en inglés). Para las leyes, acuda a www.leginfo.ca.gov (enlace: *California Law*). Para los reglamentos, acuda a www.oal.ca.gov (enlace: *Cal. Code Regs.*).

Este Programa de Capacitación en Seguridad para Conserjes puede ayudarle a dar capacitación básica sobre salud y seguridad a sus empleados, pero es posible que se necesite capacitación adicional. La siguiente es una vista general de los requisitos de capacitación conforme a la norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (*IIPP*, por su sigla en inglés), la norma de Comunicación de Riesgos, la norma del Plan de Acción de Emergencia y otras normas para empleos específicos.

VISTA GENERAL DE LOS REQUISITOS DE CAPACITACIÓN

Todos los empleadores de California tienen la obligación de dar capacitación sobre salud y seguridad a todos sus empleados. La **norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades de Cal/OSHA** (exigida por el artículo 6401.7 del Código Laboral de California) establece los requisitos de capacitación más amplios. Todos los empleados deben recibir capacitación sobre los peligros en el lugar de trabajo:

- en cuanto empiecen a trabajar para usted;
- cuando se les asignen nuevas tareas; y
- siempre que se introduzcan nuevos procedimientos o equipo.

Otras dos normas que afectan a la mayoría de los trabajadores son la **norma de Comunicación de Riesgos** de Cal/OSHA, que exige que se dé capacitación sobre todas las sustancias químicas a las que los trabajadores puedan exponerse, sin olvidar los productos de limpieza, y la **norma del Plan de Acción de Emergencia**, la cual exige que se dé capacitación sobre la manera de responder a las emergencias en el lugar de trabajo. Esas tres normas se resumen en esta sección. No obstante, este folleto no tiene el objetivo de garantizar el cumplimiento total de todas las normas de Cal/OSHA, así que revise sin falta las normas pertinentes usted mismo, según sea necesario.

Los conserjes que trabajan en el ámbito de la medicina y en ciertos otros lugares necesitan recibir capacitación sobre los **patógenos transmitidos por la sangre**, si corren peligro de entrar en contacto con enfermedades infecciosas.

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/dontrisk.html

Cal/OSHA exige que se dé capacitación sobre otras normas específicas, como por ejemplo, las referentes al asbesto, la protección contra caídas, los montacargas de horquilla y la protección de la audición. Para averiguar cuáles requisitos de capacitación afectan a sus empleados, acuda a:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/TrainingReq.htm

Norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades [Artículos 1509 y 3203, Título 8, CCR]

La norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (*IIPP*, por su sigla en inglés) exige que todos los empleadores de California establezcan, pongan en práctica y mantengan un IIPP eficaz para promover la salud y seguridad en el lugar de trabajo.

Un IIPP debe ser un plan escrito, con todos los siguientes elementos:



- **Compromiso y asignación de responsabilidades por parte de la gerencia.** Se debe identificar a alguien que tenga autoridad y responsabilidad por el programa. Esa persona debe recibir el apoyo pleno de la gerencia para poner en práctica el programa.
- **Un sistema para cerciorarse de que los empleados utilicen prácticas laborales seguras y saludables.** Este sistema debe incluir un plan para dar readiestramiento a los empleados, según sea necesario.
- **Sistema de comunicación para asuntos de seguridad.** Los empleadores deben comunicarse con los empleados en lo referente a seguridad en un idioma que ellos entiendan y de una manera que no dependa de su nivel de alfabetismo. Los sistemas de comunicación pueden constar de diferentes elementos, como reuniones de seguridad, materiales escritos, comités de salud y seguridad u otros métodos que animen a los empleados a expresar sus inquietudes o sugerencias respecto a la seguridad, sin miedo de que se les despida o castigue.
- **Identificación y control de peligros.** Debe haber procedimientos específicos para identificar, evaluar y corregir los peligros, como por ejemplo, inspecciones programadas regulares del lugar de trabajo. Los peligros se deben corregir en cuanto se descubran, o lo antes posible, dándose prioridad a los peligros más graves.
- **Investigación de incidentes.** Debe haber un proceso para investigar las lesiones y enfermedades laborales. Se debe llevar un archivo de los incidentes, que indique por qué ocurrieron y qué acciones se realizarán para prevenirlos en el futuro.
- **Capacitación.** Todos los trabajadores deben recibir capacitación cuando se establezca el IIPP, los nuevos trabajadores cuando comiencen su empleo y los trabajadores que reciban una nueva tarea. Siempre que se introduzcan nuevas sustancias, procesos, procedimientos o equipos en el lugar de trabajo, los trabajadores deben recibir capacitación sobre los mismos.

El IIPP escrito debe estar a disposición de todos los trabajadores. Se debe mantener un registro para demostrar que hay un programa eficaz. El registro debe mostrar las inspecciones programadas, las acciones realizadas para corregir problemas y los tipos de capacitación que se den, junto con las fechas y los instructores. Por favor tenga en cuenta que, aunque todos los empleadores deben tener IIPP escritos, aquéllos con menos de 10 empleados están exentos de algunos de los requisitos de documentación.

Vea la sección de *Recursos* para mayor información sobre los IIPP.

Norma de Comunicación de Riesgos [Artículo 5194, Título 8, CCR]

Este reglamento de Cal/OSHA exige que los empleadores den información a los empleados sobre las sustancias químicas y otras sustancias peligrosas a las que puedan estar expuestos en el trabajo. La información se debe proporcionar mediante Hojas de información sobre la seguridad de materiales (*Material Safety Data Sheets* o *MSDS*), etiquetas en las sustancias químicas y capacitación.

MSDS. Los fabricantes de productos que contienen ingredientes peligrosos deben escribir MSDS para esos productos y distribuirlos a las personas que los compran (como los empleadores). Las MSDS identifican al fabricante, el contenido, la toxicidad y los peligros del producto químico. Describen las vías de exposición (piel, inhalación o ingestión) y explican cómo prevenir problemas para la salud. Los empleadores deben tener una MSDS actualizada para cada uno de los productos peligrosos que usen y las MSDS deben estar a disposición de los trabajadores. Los empleadores pueden obtener las MSDS llamando a la persona que les vende las sustancias químicas o, a veces, a través de Internet.

Etiquetas en las sustancias químicas. Los empleadores deben asegurarse de que todos los productos con ingredientes peligrosos estén correctamente etiquetados. Las etiquetas originales deben indicar el nombre de la sustancia peligrosa (que debe corresponder al nombre que se da en la MSDS), advertencias adecuadas acerca de los peligros, y el nombre y dirección del fabricante o importador. Este requisito es para todos los envases, inclusive aquéllos en que se haya vertido una menor cantidad de la sustancia química.

Capacitación. Los empleadores tienen la obligación de dar capacitación a los trabajadores sobre las sustancias peligrosas que se usan en el trabajo, sus efectos sobre la salud, las maneras de trabajar con ellas sin riesgo, la forma de leer una MSDS y el lugar donde se guardan las MSDS. Como parte de la capacitación, los trabajadores también deben aprender cómo se detecta el derrame accidental de las sustancias químicas y cuáles procedimientos de emergencia se deben seguir en caso de un derrame o fuga.

Los empleadores tienen la obligación de describir por escrito los elementos del programa de comunicación de riesgos y la manera en que el lugar de trabajo cumplirá con esta norma de Cal/OSHA. Este programa escrito debe estar disponible en el lugar de trabajo y se debe estar accesible a todos los trabajadores afectados.

Vea la sección de *Recursos* para mayor información sobre los programas de comunicación de riesgos.

Norma del Plan de Acción de Emergencia [Artículo 3220, Título 8, CCR]

Este reglamento de Cal/OSHA establece requisitos mínimos para los Planes de Acción de Emergencia, como por ejemplo, planes de evacuación. Exige que los empleadores con más de 10 trabajadores tengan un plan escrito de ese tipo. Los empleadores que tienen 10 trabajadores o menos no necesitan tener un plan escrito, pero sí necesitan cumplir todos los demás requisitos del Plan de Acción de Emergencia y deben comunicarles los elementos del mismo a los trabajadores.

El Plan de Acción de Emergencia debe constar de los siguientes elementos:

- Procedimientos y rutas de escape en caso de emergencia.

- Procedimientos que expliquen cómo se mantendrán en marcha las operaciones esenciales durante y después de una emergencia (si es necesario).
- Procedimientos para dar razón de todos los empleados después de que se haya completado una evacuación de emergencia.
- Deberes de rescate y de atención médica para el personal. Los empleados deben saber quién tiene capacitación en primeros auxilios o RCP (*CPR*, por su sigla en inglés) y dónde obtener atención médica, si se necesita.
- La manera en que los empleados deben reportar incendios y otras emergencias.
- Quién es responsable de coordinar la respuesta a las emergencias.

Sistema de alarma. El empleador debe tener un sistema de alarma que todos los trabajadores puedan ver, oír y entender.

Evacuación. El plan debe señalar los refugios internos, salidas, rutas y procedimientos de evacuación y puntos de reunión en el exterior. Las salidas y rutas de evacuación se deben revisar regularmente para cerciorarse de que no estén bloqueadas.

Capacitación. El empleador debe nombrar y dar capacitación a los trabajadores que serán los principales encargados de ayudar durante los procedimientos de evacuación. Todos los empleados deben entender qué hacer durante distintos tipos de emergencias. Los empleados deben recibir capacitación para que entiendan: sus responsabilidades durante una emergencia; el sistema de alarma y los anuncios de “todo bien”; dónde reunirse durante una emergencia; cómo reportar una emergencia; qué hacer si ocurre un derrame de una sustancia química; y quién tiene capacitación para dar primeros auxilios y para usar extinguidores de incendio.

Vea la sección de *Recursos* para mayor información sobre los planes de acción de emergencia.

Información básica sobre Cal/OSHA

Cal/OSHA es la agencia estatal de California que se encarga de proteger la salud y seguridad de los trabajadores. Cal/OSHA se asegura de que los empleadores cumplan con los reglamentos de salud y seguridad y de que proporcionen un lugar de trabajo seguro.

Los reglamentos de Cal/OSHA (con frecuencia llamados “normas”) protegen a casi todos los trabajadores de California, entre ellos, los empleados públicos y los trabajadores inmigrantes que no tienen autorización legal para trabajar en California.

Responsabilidades del empleador conforme a Cal/OSHA

Los empleadores deben:

- Dar a sus empleados tareas y un lugar de trabajo seguro y saludable.
- Conocer los peligros que los empleados enfrentan en el trabajo, capacitar a todos los trabajadores sobre los peligros específicos de cada tarea y mantener registros de esa capacitación.
- Corregir las condiciones peligrosas que se sabe que pueden causar lesiones graves a los trabajadores. El no hacerlo puede conducir a acusaciones penales, multas e incluso reclusión en la cárcel.
- Cumplir con todas las normas pertinentes de Cal/OSHA, sin olvidar los requisitos de capacitación.
- Reportarle a la oficina más cercana de Cal/OSHA toda lesión grave o muerte que ocurra en el trabajo, o toda enfermedad laboral grave. Esto debe hacerse inmediatamente después de llamar a un servicio de emergencias para ayudar al trabajador lesionado.
- Poner a la vista el cartel de Cal/OSHA: Protección de Seguridad y Salud en el Trabajo (*Safety and Health Protection on the Job*) para que los trabajadores conozcan sus responsabilidades y derechos básicos. El cartel está disponible en inglés y español.

El Servicio de Consulta de Cal/OSHA da ayuda técnica sobre asuntos de salud y seguridad a los empleadores. Entre otros servicios, ofrece visitas (gratuitas) al lugar de trabajo, asistencia para cumplir con las normas de Cal/OSHA, seminarios educativos y materiales impresos.

Vea la sección de *Recursos* para mayor información sobre Cal/OSHA y el Servicio de Consulta de Cal/OSHA.

Mayor seguridad en el trabajo para los adolescentes

Todos los años, 50 jóvenes menores de 18 años de edad mueren en los Estados Unidos a causa de lesiones laborales. Aproximadamente 55.000 sufren lesiones de tal gravedad que necesitan recibir atención en una sala de emergencia. ¡Tenga en mente la seguridad! Hay muchas cosas que los empleadores pueden hacer para prevenir lesiones entre los adolescentes que trabajan para ellos. **Las medidas que usted tome para proteger a los adolescentes protegerán a todos los empleados.** Las siguientes son seis medidas para aumentar la seguridad de las tareas de los adolescentes:

1. Conozca la ley

- Entienda las leyes de California sobre el trabajo de menores. Éstas prohíben que los adolescentes trabajen horarios largos o tardíos y que hagan trabajos muy peligrosos.
- Entienda los reglamentos de seguridad y salud laboral de Cal/OSHA. Éstos han sido diseñados para proteger a todos los empleados, entre ellos los adolescentes, contra las lesiones.

2. Asegúrese de que cumple con la ley

- Asegúrese de que a los adolescentes no se les asignen horarios que quebranten la ley ni tareas prohibidas, como por ejemplo, manejar equipo pesado o usar herramientas eléctricas.

3. Revise los permisos de trabajo

- Los trabajadores menores de 18 años deben solicitar permisos de trabajo en su escuela o en la oficina del distrito escolar antes de empezar un nuevo empleo. Los alumnos que ya se graduaron de la escuela secundaria (*high school*) o que pasaron el examen de equivalencia de la escuela secundaria no necesitan permisos de trabajo.

4. Subráyeles la seguridad a los supervisores

- Asegúrese de que los supervisores inmediatos, que les asignan tareas a los adolescentes, conozcan la ley. Anime a los supervisores a poner un buen ejemplo. Ellos tienen la mejor oportunidad de influir sobre las actitudes y hábitos laborales de los jóvenes.

5. Establezca un programa de seguridad y salud

- Asegúrese de que no haya peligros en ninguna labor ni en ninguna zona de trabajo. La ley exige que usted proporcione un lugar de trabajo seguro y saludable. Conforme a los reglamentos de Cal/OSHA, debe haber un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades en todos los lugares de trabajo. Obtenga la participación de todos los trabajadores en el programa, sin olvidar a los adolescentes. Averigüe si hay medidas de seguridad sencillas y económicas para prevenir lesiones.

6. Enséñeles a los adolescentes a pensar en la seguridad primero

- Dé instrucciones claras a los jóvenes para cada labor. Déles capacitación práctica sobre el uso correcto del equipo. Muéstreles cuáles precauciones de seguridad deben tomar. Señáleles los posibles peligros. Déles oportunidad de hacer preguntas.
- Observe a los jóvenes mientras trabajan y corrija sus errores. Déles readiestramiento con regularidad.
- Anime a los jóvenes a que le digan si hay algún problema o si las instrucciones no están claras. Asegúrese de que sientan libertad de hablar.
- Prepare a los jóvenes para las emergencias: accidentes, incendios, situaciones de violencia, etc. Muéstreles las rutas de escape y explíqueles a dónde deben ir si necesitan atención médica de emergencia.
- Proporcione equipo de protección personal cuando sea necesario: gafas y zapatos de protección, máscaras, cascos, guantes, etc. Asegúrese de que los jóvenes sepan cómo usar el equipo.

TRABAJOS QUE LA LEY PROHÍBE PARA LOS ADOLESCENTES

Las leyes sobre el trabajo de menores limitan los tipos de trabajo que pueden hacer los jóvenes de 14 a 17 años de edad y limitan aún más los trabajos para los jóvenes de 14 y 15 años. El trabajo formal remunerado está prohibido para los jóvenes menores de 14 años. Estas leyes sobre el trabajo de menores son aplicables aunque los jóvenes trabajen para sus parientes.

Por ejemplo, los trabajadores menores de 18 años tienen prohibido:

- manejar máquinas eléctricas, como por ejemplo, trituradoras de cajas o montacargas de horquilla.
- hacer trabajos peligrosos, como por ejemplo, labores de derribo o tareas que tienen que hacerse sobre o cerca de un techo.

Además, entre otras cosas, los jóvenes de 14 y 15 años no deben:

- hacer ninguna labor de construcción.
- trabajar en una bodega.
- trabajar en escaleras o andamios.
- trabajar en una lavandería comercial o hacer labores de tintorería.

Para mayor información, acuda a www.dir.ca.gov/DLSE y haga clic en “child labor” (trabajo de menores).

HORARIOS DE TRABAJO PERMITIDOS PARA LOS ADOLESCENTES EN CALIFORNIA

El cuadro muestra los horarios de trabajo permitidos para los adolescentes en California.

Es posible que algunos distritos escolares tengan reglamentos más restrictivos.

Además, hay algunas excepciones para los adolescentes que participan en programas de Educación por Experiencia Laboral (*Work Experience Education*).

Para mayor información sobre la contratación de adolescentes, consulte el sitio web llamado Young Workers Safety, en: www.youngworkers.org.

Horarios de trabajo para adolescentes		
	De 14 y 15 años	De 16 y 17 años
Horarios de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • 7 am–7 pm, desde el 1^{er} lunes de septiembre–1^o de junio • No durante horas escolares • 7 am–9 pm, desde el 1^o de junio–1^{er} lunes de septiembre 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 am–10 pm, cuando hay clases al día siguiente • 5 am–12:30 am, cuando no hay clases al día siguiente
Número máximo de horas cuando hay clases	18 horas a la semana, pero no más de: <ul style="list-style-type: none"> • 3 horas al día, en días escolares • 8 horas al día, sábados–domingos y días festivos 	48 horas a la semana, pero no más de: <ul style="list-style-type: none"> • 4 horas al día, lunes–jueves • 8 horas al día, sábados–domingos y días festivos
Número máximo de horas cuando no hay clases	<ul style="list-style-type: none"> • 40 horas a la semana • 8 horas al día 	<ul style="list-style-type: none"> • 48 horas a la semana • 8 horas al día

Recursos

RECURSOS PARA ESCRIBIR SU IIPP

- ***Cal/OSHA Guide to Developing Your Workplace Injury and Illness Prevention Program—IIPP* (Guía de Cal/OSHA para crear un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades en el lugar de trabajo o IIPP, por su sigla en inglés)**

Este manual describe las responsabilidades del empleador de establecer, poner en práctica y mantener un IIPP (vea la página 18). También presenta un bosquejo de los pasos que se pueden dar para crear un programa eficaz que ayude a asegurar la salud y seguridad de los empleados en el trabajo. El manual incluye listas de verificación para la autoinspección. Comuníquese con la oficina de Cal/OSHA de su zona para pedir una copia o descárguela en:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.html.

- **Recursos de su corredor de seguros de compensación del trabajador**

La mayoría de los aseguradores de compensación del trabajador ofrecen asistencia para la prevención de siniestros (pérdidas), que incluye ayuda para crear un IIPP. Comuníquese con su corredor de seguros para averiguar cuáles recursos podría obtener de su compañía de seguros. También puede descargar un ejemplo de un IIPP—en español—del sitio web del *State Compensation Insurance Fund* (Fondo de Seguro de Indemnización Estatal), en:

www.scif.com/safety/IIPP.html.

- **Otros recursos en línea**

Muchas compañías privadas ofrecen programas en línea que, por un costo (de por lo menos \$100), dan instrucciones detalladas sobre el proceso para crear un IIPP. Usted puede buscar esos programas en línea. Cerciórese de que cumplan con las leyes de *California*.

RECURSOS PARA OTROS PLANES DE SEGURIDAD OBLIGATORIOS

- ***Cal/OSHA Guide to the Hazard Communication Regulation* (Guía de Cal/OSHA sobre el reglamento de Comunicación de Riesgos)**

Esta guía describe las responsabilidades del empleador de establecer, poner en práctica y mantener un Programa de Comunicación de Riesgos (vea la página 19). Comuníquese con la oficina de Cal/OSHA de su zona para pedir una copia o descárguela en:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/hazcom.pdf.

- ***Federal Occupational Safety and Health Administration (OSHA) Evacuation Plans and Procedures eTool* (eTool de Planes y Procedimientos de Evacuación de la Administración Federal de Seguridad y Salud Laboral)**

Esta eTool (“herramienta electrónica”) les servirá a las pequeñas empresas de comercio o servicio de poco riesgo para poner en práctica un Plan de Acción de Emergencia y para cumplir con las normas de emergencia de OSHA. Descárguela en:

www.osha.gov/SLTC/etools/evacuation/index.html.

HOJAS DE DATOS SOBRE INDUSTRIAS O PELIGROS ESPECÍFICOS

- **Multilingual Health and Safety Resources: A Guide to Worker Training Materials on the Web (Recursos multilingües de salud y seguridad: Una guía de los materiales sobre capacitación del trabajador disponibles en Internet)**

La Comisión de Salud y Seguridad y de Compensación del Trabajador de California (*CHSWC*, por su sigla en inglés) proporciona una serie de enlaces a los materiales sobre capacitación del trabajador que están disponibles en línea, en varios idiomas, entre ellos el español. Hay hojas de datos, listas de verificación, planes de estudio y otros materiales educativos. Acuda a:

www.dir.ca.gov/chswc/MultilingualGuide/MultilingualGuideMain.html.

- **Programa de Salud Laboral de U.C. Berkeley, Enlaces a hojas de datos de diferentes temas**

Ésta es una serie de enlaces a hojas de datos en línea, organizados por tema, sobre industrias y peligros específicos. Incluye materiales en español. Acuda a:

www.lohp.org. (Haga clic en “Publications”—publicaciones.)

- **Programa de Seguridad y Salud Laboral de U.C.L.A. (UCLA-LOSH), Hojas de datos**

Ésta es una colección de videos, hojas de datos y libros sobre muchos temas de salud y seguridad laboral. Muchos de los materiales están disponibles en español. Acuda a:

www.losh.ucla.edu/catalog/index.html.

- **Servicio de Consulta de Cal/OSHA, Publicaciones de la División de Seguridad y Salud Laboral**

Esta colección consta de diferentes carteles, folletos, hojas de datos y guías sobre muchos temas. Muchos de los materiales están disponibles en inglés o español. Los carteles sobre ergonomía y los folletos sobre salud laboral se pueden conseguir en diferentes idiomas. Llame al Servicio de Consulta de Cal/OSHA, al (800) 963-9424, o acuda a:

www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp.

- **Departamento de Salud Pública de California, Publicaciones de la Oficina de Salud Laboral (OHB, por su sigla en inglés)**

En este sitio web hay hojas de datos y otras publicaciones sobre sustancias químicas específicas, otros peligros y los riesgos de diferentes tipos de trabajo. Algunos de los materiales están disponibles en español. Llame a la Oficina de Salud Laboral al (866) 627-1586 o acuda a:

www.cdph.ca.gov/programs/ohb/Pages/Publications.aspx.

- **Servicios de Salud Laboral de Nueva Jersey, Hojas de datos sobre sustancias peligrosas**

Hojas de datos sobre más de 1700 sustancias químicas; 600 de las hojas están disponibles en español. Acuda a:

web.doh.state.nj.us/rtkhsfs/spIndexFs.aspx?lan=spanish

OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD Y COMPENSACION DEL TRABAJADOR

- **Servicio de Consulta de Cal/OSHA**

El Servicio de Consulta de Cal/OSHA da asistencia técnica a empleadores para problemas de salud y seguridad. Los servicios de consulta, que son gratuitos, comprenden visitas al sitio, ayuda para cumplir con las normas de Cal/OSHA, seminarios educativos y publicaciones.

El Servicio de Consulta es independiente de la Unidad de Cumplimiento de Cal/OSHA y los consultores no participan en actividades de cumplimiento, como inspecciones, citaciones y multas. Toda comunicación entre el empleador y el Servicio de Consulta es confidencial y no se divulga al personal de cumplimiento. Sin embargo, a cambio de estas consultas gratuitas, los empleadores deben acceder a corregir pronto los problemas graves que se identifiquen.

Las publicaciones de Cal/OSHA dan información sobre los programas y normas de Cal/OSHA y sobre temas generales de salud y seguridad. También hay varios tipos de pautas y ejemplos de planes para un IIPP. Puede obtener copias de las publicaciones de Cal/OSHA (en inglés o español) llamando al (800) 963-9424, o de su sitio web:

www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html

- **Administración Federal de Pequeñas Empresas**

Este sitio web, manejado por la Administración Federal de Pequeñas Empresas, es el enlace oficial al gobierno federal para las empresas. A través de este solo sitio las empresas del país pueden obtener acceso a información y servicios del gobierno, que pueden ayudarles con sus operaciones. El sitio también tiene información sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo. Acuda a:

www.business.gov/topic/Workplace_Health_and_Safety

- **Departamento de Salud Pública de California, Oficina de Salud Laboral, Enlaces a recursos para empleadores**

Este sitio web tiene enlaces a varios recursos para ayudar a los dueños de pequeñas empresas, como por ejemplo, hojas de datos sobre salud y seguridad y otros materiales educativos. Llame a la Oficina de Salud Laboral al (510) 620-5757 o acuda a:

www.cdph.ca.gov/HealthInfo/workplace/Pages/EmployerLinks.aspx

- **División Estatal de compensación del trabajador (Division of Workers Compensation)**

Este sitio web tiene información para empleadores y trabajadores lesionados sobre los beneficios de compensación al trabajador. Acuda a:

www.div.ca.gov/dwc

- **eTools de la Administración Federal de Seguridad y Salud Laboral (OSHA)**

Las eTools de OSHA son “herramientas” de capacitación interactivas e independientes, en línea, sobre temas de seguridad y salud laboral. Tienen muchas ilustraciones y utilizan menús gráficos. Algunas de ellas también permiten que el usuario haga preguntas y reciba respuestas confiables respecto a la

aplicación de los reglamentos de Cal/OSHA a su lugar de trabajo. En este sitio también hay enlaces a temas de seguridad específicos. Acuda a:

www.osha.gov/dts/osta/oshasoft/index.html

Para eTools en español, consulte:

www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/spanish/spanish_etoools.html.

- **Programa de Capacitación en Alcance Exterior de Pequeñas Empresas de OSHA Federal**

En esta guía en línea hay enlaces a información básica sobre temas seleccionados de salud y seguridad laboral, con un enfoque específico en las necesidades de las pequeñas empresas. Acuda a:

www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/index.html

- **Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por su sigla en inglés), *Safety and Health Resource Guide for Small Businesses* (Guía de recursos de seguridad y salud para pequeñas empresas)**

El propósito de esta guía es ayudar a los dueños, empleadores y gerentes de pequeñas empresas a solucionar problemas de seguridad y salud laboral. Contiene números telefónicos, direcciones de correo, correo electrónico e Internet para facilitar la comunicación entre las pequeñas empresas y agencias del gobierno, organizaciones privadas, consultores y otras entidades que puedan ayudar a resolver asuntos de seguridad y salud laboral. También se puede hacer clic en el botón de “NIOSH topics” (temas de NIOSH) para ver una lista completa, en orden alfabético, de los materiales e información sobre salud y seguridad de NIOSH. Acuda a:

www.cdc.gov/niosh/docs/2003-100/default.html.

- **Universidad Estatal de Carolina del Norte, Sistemas de manejo de seguridad y salud para pequeñas empresas**

Éste es un curso gratuito, en línea, financiado por una subvención de OSHA y creado por la Universidad Estatal de Carolina del Norte. Su propósito es ayudar a empresas pequeñas y medianas a crear y poner en práctica un sistema eficaz de manejo de seguridad y salud. Acuda a:

www.ies.ncsu.edu/safetyhealthmgmt/

- **Comisión de Salud y Seguridad y de Compensación del Trabajador de California (CHSWC, por su sigla en inglés), Programa de Capacitación para Especialistas en Salud y Seguridad Laboral (WOSHTEP, por su sigla en inglés), Centros de Recursos de California**

Los Centros de Recursos de WOSHTEP proporcionan materiales escritos, como por ejemplo, hojas de datos, folletos, panfletos, libros e informes. Los Centros de Recursos también ofrecen asistencia técnica, asistencia para investigaciones y remisiones a agencias de salud y seguridad locales y estatales. El personal de WOSHTEP también ofrece clases gratuitas de 24 horas, para preparar a los trabajadores para ser Especialistas WOSH. La CHSWC tiene enlaces de información a “Una guía para trabajadores lesionados” que es una publicación sobre como entender el sistema de compensación del trabajador.

www.dir.ca.gov/chswc

Centro de Recursos del Norte de California

Labor Occupational Health Program at UC Berkeley
 2223 Fulton Street, 4th Floor
 Berkeley, CA 94720-5120
 (510) 643-4335
 andrews2@berkeley.edu
www.lohp.org

Para asistencia en español, favor llamar a:
 Valeria Velazquez, (510) 643-2090

Centro de Recursos del Valle Central

Western Center for Agricultural Health and Safety at UC Davis
 One Shields Ave.
 Davis, CA 95616-8757
 (530) 752-4050
 agcenter@ucdavis.edu
agcenter.ucdavis.edu

Para asistencia en español, favor llamar a:
 Teresa Andrews, (530) 754-8678

Centro de Recursos del Sur de California

Labor Occupational Safety and Health Program at UCLA
 Peter V. Ueberroth Building, Suite 2107
 10945 LeConte Ave., Box 951478
 Los Angeles, CA 90095-1478
 (310) 794-5964
 lauriek@ucla.edu
www.losh.ucla.edu

Para asistencia en español, favor llamar a:
 Jessica Martinez, (310) 794-5971

Referencias

- Departamento de Relaciones Industriales, Servicio de Consulta de Cal/OSHA, Unidad de Investigación y Educación. *Working Safer and Easier: For Janitors, Custodians, and Housekeepers*. (Cómo trabajar con más facilidad y menos riesgo: Para conserjes, guardianes y amas de llaves). 2005.
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Janitors.pdf
- Thomas Barron. *Janitorial Products Pollution Prevention Project*. (Proyecto de Prevención de Contaminación por Productos del Conserje). *Factsheets*. (Hojas de datos). 1999.
www.wsppn.org/Janitorial/factsheets.cfm

**Comisión de Salud y Seguridad y de
Compensación del Trabajador**

*(Commission on Health and Safety and Workers'
Compensation, CHSWC)*

1515 Clay Street, Room 901

Oakland, CA 94612

(510) 622-3959

www.dir.ca.gov/chswc

Programa de Salud Laboral

(Labor Occupational Health Program, LOHP)

University of California, Berkeley

2223 Fulton Street, 4th Floor

Berkeley, CA 94720-5120

(510) 643-4335

www.lohp.org

**Programa de Seguridad y Salud
Laboral**

*(Labor Occupational Safety and Health
Program, LOSH)*

University of California, Los Angeles

Peter V. Ueberroth Bldg., Suite 2107

10945 LeConte Avenue, Box 951478

Los Angeles, CA 90095-1478

(310) 794-5964

www.losh.ucla.edu

**Centro Occidental de Salud y
Seguridad Agrícola**

*(Western Center for Agricultural Health and
Safety)*

University of California, Davis

One Shields Avenue

Davis, CA 95616-8757

(530) 752-4050

agcenter.ucdavis.edu