

Borrador del 1 de Julio, 2022

## Guía para empleadores.

*La siguiente guía fue redactada por la Alianza de las trabajadoras del hogar y con aportes de Debbie Berkowitz, Ex jefa de personal y jefa de asesores de las políticas de OSHA y miembro actual de la iniciativa Kalmanovitz para el trabajo y el trabajo de los pobres en la universidad de Georgetown.*

## **Protegiendo la salud y seguridad de las trabajadoras de hogar en su trabajo.**

Las trabajadoras del hogar, incluyendo amas de llaves, niñeras, trabajadoras de mantenimiento del hogar y trabajadores de día pueden enfrentar una serie de riesgos de seguridad en el lugar de trabajo que pueden causar lesiones graves. Los empleadores pueden mitigar estos riesgos proveyendo medidas de seguridad de sentido común, incluyendo capacitaciones y formación en un lenguaje que las trabajadoras puedan entender. Además, las trabajadoras tienen que ser capaces de alzar la voz sobre cualquier preocupación de seguridad sin miedo a represalias. Esto asegurará que los riesgos de seguridad en el lugar de trabajo pueden ser abordados antes que las trabajadoras sufran lesiones. Estos son los peligros más comunes que las trabajadoras del hogar enfrentan y las estrategias para mantener a las trabajadoras seguras.

### **Espalda y otros trastornos musculoesqueléticos**

El trabajo en el hogar puede estar envuelto en tareas repetitivas de levantar y empujar cargas pesadas, así como tareas repetitivas que incluyan posturas incómodas, giros y el no descanso muscular necesario durante el trabajo. Estos movimientos y posturas pueden causar lesiones musculoesqueléticas.

Un desorden musculoesquelético relacionado con el trabajo es una lesión del músculo, tendón, ligamento, nervio, articulación, cartílago, hueso o vasos sanguíneos en el brazo, hombros, cuello y espalda. Los síntomas de un desorden musculoesquelético incluyen dolor, rigidez, hinchazón, entumecimiento y hormigueo.

Ergonomía es la ciencia de “Adaptar la tarea al trabajador” para que los trabajadores estén más cómodos y no se hagan daño. Una buena práctica en la ergonomía puede reducir el estrés en el cuerpo y prevenir molestias, dolores y lesiones más graves.

Pasos para controlar estos peligros para todas las trabajadoras domésticas.

1. Varíe las tareas de los trabajadores todos los días para variar el grupo de músculos que están usando para prevenir el sobreesfuerzo.
2. Permita a las trabajadoras tomar descansos.
3. Si el objeto es muy pesado para cargar, las trabajadoras no deberían cargarlo solas.
4. Las trabajadoras deberían ser capacitadas en como levantar carga de manera adecuada.
5. Cuando las trabajadoras hagan tareas que envuelvan levantamiento, aspirar o hacer otras actividades físicamente estresantes, las trabajadoras deberían de poder poner su cuerpo en una posición neutra para evitar doblarse.
6. Cuando se limpien cosas como bañeras o regaderas para evitar que las trabajadoras se doblen y alcancen cosas, se tiene que proveer herramientas para que las trabajadoras lleguen a lugares altos o lejanos para limpiarlos. Estos incluyen escaleras de tijera de doble cara que cumplan con OSHA (escaleras adosadas) para alcanzar objetos altos o para limpiar ventanas y paredes. A las trabajadoras no se les debería de pedir que se paren en sillas o mesas. Las trabajadoras deberían estar capacitadas para usar escaleras de tijera y nunca pararse en la parte superior de la escalera y siempre usar la parte media. Las escaleras solo deberían de usarse en superficies uniformes. Para alcanzar y limpiar objetos que quizás no necesites una escalera de tijera se debe proporcionar un escalón bajo o un taburete (menos de 24 pulgadas)
7. Permite un momento del día para hacer ejercicio de estiramiento para los brazos, antebrazos y piernas.

### **Protección adicional es necesaria para prevenir problemas de espalda y otras lesiones a las asistentes de personas.**

El mover y levantar clientes crea un nivel alto de riesgo para una posible lesión de espalda u otras lesiones musculoesqueléticas para las asistentes del hogar.

Si el paciente no se puede mover por el mismo y la trabajadora tiene que levantar a la persona de la cama o la silla por ejemplo, el empleador debería de hacer un análisis para determinar si un equipo de levantamiento es necesario para prevenir el sobreesfuerzo o alguna lesión para la trabajadora, si este equipo es llevado, las trabajadoras deberían de ser capacitadas en el correcto uso del mismo, en adición, inclusive con esta clase de equipo las trabajadoras tienen que poder tomar recesos para poder descansar y tener una variedad de tareas para evitar el sobre esfuerzo.

En casi todos los casos donde levantar pacientes es requerido, los empleadores deberían proveer dispositivos de asistencia ergonómicos (como tablas deslizantes, láminas deslizantes, rodillos, eslingas o cinturones de marcha). Las trabajadoras deben de ser capacitadas en el uso de dispositivos de asistencia ergonómicos y en cual situación clínica son requeridos (y como poder ordenarlos en el plan de cuidados) algunos dispositivos de elevación como los montacargas eléctricos requieren el uso de dos trabajadores.

Equipo como camas ajustables, asientos de inodoro elevados, sillas para ducha y barras de agarre son también de mucha utilidad para reducir factores de riesgo musculoesqueléticos. Esta clase de equipo mantiene a los pacientes a una altura de carga aceptable y ayuda a los pacientes a ayudarse ellos mismos durante un traslado cuando sea necesario.

Las asistentes de personas deben ser capacitadas en el uso adecuado de la mecánica del cuerpo humano, aunque usen dispositivos de asistencia. Ejemplos de estas capacitaciones, del Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional y Salud, incluyen: Aun cuando dispositivos de asistencia son usados durante el cuidado del cliente, alguna cantidad de esfuerzo físico puede ser necesaria. Moverse a lo largo de la cama del cliente en lugar de estirarse cuando se haga una tarea junto a la cama. Cuando se mueva se mueva de manera manual al cliente, permanezca lo más cerca posible del cliente sin doblar su espalda, mantenga sus rodillas flexionadas y los pies separados. Para evitar doblar la espina, asegúrate que uno de tus pies este en dirección al movimiento, usar movimientos suaves de balance pueden reducir el esfuerzo, levantar a un cliente de su cama es más fácil cuando la cabeza de la cama está plana o hacia abajo. Levantar las rodillas del cliente y alentarlos a empujar (si es posible) puede también ayudar. Aplique las medias anti-embolicas empujándose mientras está al pie de la cama, puedes usar menos fuerza en esta posición que al estar parado al lado de la cama.

## **Riesgos en la salud por el uso de productos químicos de limpieza.**

Las trabajadoras del hogar pueden estar expuestas a una larga lista de productos químicos de limpieza tóxicos [que pueden causar problemas](#) que van desde erupciones en la piel o quemaduras, irritación en los ojos, toser hasta el asma. Estos químicos incluyen:

- Amoniaco
- Cloruro
- Ácido Clorhídrico
- Disolventes de petróleo
- Fenol
- Bisulfato de sodio.
- Hipoclorito de sodio.

Es importante para todos los empleadores leer todas las etiquetas de los productos que se van a usar en el hogar y asegurar que las etiquetas de los productos sean dispuestas para las trabajadoras y que estas reciban la capacitación en un lenguaje que ellas puedan entender para que puedan seguir las instrucciones de las etiquetas.

Proveer equipo de protección necesario, como guantes, máscaras y anteojos cuando estén usando estos productos.

La capacitación para las trabajadoras debe incluir estas prácticas de seguridad cuando se usen químicos.

- Advertir a las trabajadoras de no mezclar productos que contengan lejía y amonio (como en vidrios y limpia ventanas). Mezclar lejía y amoniaco puede producir gases peligrosos que pueden dañar pulmones and causar muerte;
- Asegurarse que las trabajadoras saben que productos pueden ser diluidos y cómo diluir correctamente los productos de limpieza que están usando.
- Revisar detenidamente y capacitar a las trabajadoras en el uso, almacenamiento y procedimiento de emergencia en caso de derramamientos de químicos y cómo limpiarlos.
- Las trabajadoras también deben ser capacitadas en el no uso de dos limpiadores de drenaje al mismo tiempo o el uso de uno después del otro y no mezclar lo siguiente productos:
  - Vinagre y peróxido de hidrógeno
  - Geles a base de cloro y alcohol
  - Cloro y vinagre.
  - Bicarbonato de sodio y vinagre
  - Lejía y alcohol isopropílico

- Debido al humo peligroso de los productos, especialmente de los productos que contengan lejía/cloro, asegurarse que el lugar de trabajo esté bien ventilado con un extractor o que estén abiertas las puertas y ventanas. Capacitar a las trabajadoras que los productos se rocían en las esponjas, toallas o trapos en lugar de las superficies. Siempre hay que alejar la boquilla del rociador de la cara y los ojos.
- Empleadores y trabajadoras tienen que ser capacitados en los problemas de salud producidos por estos productos (y reportar estos efectos en la salud a su empleador) y el número de teléfono en caso de una emergencia: Centro de control de venenos: 1-800-222-1222

## Otros peligros que enfrentan las trabajadoras del hogar

**Electric:** Asegurarse que todo el equipo usado por las trabajadoras esté en correcto estado para el trabajo, que los cables eléctricos no estén raídos y que los tomacorrientes y electrodomésticos estén en un estado óptimo para el trabajo.

**Lesiones por pinchazo de aguja:** Para las asistentes de personas donde se puede tener una exposición a agujas o algún otro objeto filoso, siga el procedimiento estándar de CAL OSHA's de transmisión de patógenos. Pinchazo de agujas o de otros objetos afilados son peligros serios en cualquier establecimiento de salud. Contacto con agujas contaminadas, bisturís, vidrios rotos y otros objetos punzocortantes pueden exponer a los trabajadores de la salud a sangre que contiene patógenos que representan un riesgo grave y potencialmente letal, empleadores deben eliminar el uso de dispositivos de agujas siempre que haya alternativas seguras y efectivas. Si las agujas son usadas, provea agujas con dispositivos de seguridad; provea un contenedor de objetos afilados para que las trabajadoras puedan descartar de manera segura las agujas; investigar todas las lesiones sufridas por el uso de instrumentos afilados y provea asistencia médica después de la exposición.

**Riesgo de infecciones de miembros del hogar que pueden estar enfermos:** Permita a las trabajadoras lavar sus manos frecuentemente con jabón; proveer mascarillas de calidad para infecciones de transmisión aérea.

### **Resbalones/ Tropezones/ Caídas:**

- Proteja a las trabajadoras de caídas de escaleras. Proporcione escaleras de tijera de doble cara que cumplan con OSHA (apoyarse en las escaleras) para que puedan alcanzar objetos lejanos o para que puedan limpiar ventanas o paredes. A las trabajadoras no se les debe pedir que se paren en sillas o mesas. Las trabajadoras deben ser capacitadas en el uso de las escaleras y como nunca se deberían de parar encima de la escalera y más bien siempre tratar de pararse en el medio. Las escaleras solo deberían de ser usadas en superficies planas. Para poder alcanzar o limpiar objetos que pueda que estén lo suficientemente cerca como para que no justifique el uso de una escalera, permite el uso de un escalón bajo y un taburete resistente (menos de 24 pulgadas) y proporcione.

- Resbalones y caídas son causadas también por el hielo, superficies deslizantes fuera de la casa del empleador y la humedad así como las superficies desiguales en el hogar. Asegúrese que los pisos mojados sean secados prontamente, si las condiciones son resbaladizas debido al hielo, use el producto Ice Melt afuera en las escaleras y las áreas en las que las trabajadoras puedan usar o tener acceso para derretir el hielo.

**Sanitización:** Proveer casas que sean sanitarias, que tengan acceso a agua potable y un baño limpio que esté disponible cuando las trabajadoras lo necesiten.

(<https://www.osha.gov/restrooms-sanitation>).

**Moho:** Moho es casi siempre encontrado en hogares después de que han sido inundados o tienen daños provocados por agua de otras fuentes. El moho crece en las superficies húmedas además de mojadas y puede ser peligroso. El moho puede causar infecciones, síntomas de alergias y producir toxinas. Las trabajadoras envueltas en la limpieza de moho proveniente de daños por agua o de inundaciones, se les debe proporcionar con equipo especial de protección incluyendo mascarillas N95 y ropa descartable, guantes largos, lentes de protección y más [OSHA's fact sheet on mold provides](#) más información en la protección requerida si una trabajadora está envuelta en la limpieza de moho.

**Violencia en lugar de trabajo:** la violencia en el lugar de trabajo es conocida como un peligro que enfrenta las trabajadoras de la salud, incluyendo las asistentes de personas. Los factores de riesgo incluyen trabajar con personas con un historial de ser violentos o con individuos inestables o volátiles. Otras trabajadoras del hogar también pueden ser expuestas a violencia incluyendo acoso sexual, de acuerdo con el espectro de violencia [the National Institutes for Occupational Safety and Health](#) va desde abuso verbal a amenazas de asalto u homicidio. Capacitar a las trabajadoras de los posibles riesgos para asegurar que las trabajadoras están protegidas y tener una política de cero tolerancias a la violencia incluyendo abuso verbal a las trabajadoras del hogar.

**Primeros auxilios:** Asegurarse que el equipo de primeros auxilios esté próximo y disponible por si alguna trabajadora se lastima.

**Preparación para emergencias:** Proveer a las trabajadoras con los números de teléfono de los servicios de emergencia incluyendo ambulancias y la policía. Instruir a las trabajadoras en qué hacer si hay una emergencia de incendio o de salud/seguridad.

**Calor:** Trabajar afuera en los días calurosos puede causar estrés por calor o un golpe de calor. Capacitar a las trabajadoras en reconocer los signos de un golpe de calor, como pueden ser mareos, sed extrema o náuseas. Proveer agua, descanso y sombra para las trabajadoras trabajando afuera. Proveer acceso a agua potable para beber por lo menos cada quince minutos. El acceso a la sombra también tiene que estar disponible para las trabajadoras. Permite que las nuevas trabajadoras que regresan incrementen gradualmente la carga de trabajo y tomen de manera más frecuente descansos durante la primera semana de trabajo, para que puedan construir una mejor tolerancia del calor. Hay que monitorear a las trabajadoras de algún signo que indique algún padecimiento por el calor.

**Protección contra incendios forestales y humo:** La exposición al humo de incendios forestales puede causar peligros respiratorios. El humo de los incendios forestales contiene muchos peligros que pueden dañar la salud incluyendo químicos, gases y partículas finas.

En los días cuando el índice de la calidad de aire (AQI Air quality index) es de PM 2.5 partículas es 151 o más (no saludable), permite que las trabajadoras del hogar que estén expuestas al humo de los incendios forestales trabajen adentro, y si el nivel de aire adentro se convierte en peligroso, el lugar de trabajo se debería de mover. Verificar el nivel de calidad del aire adentro en esta página web <https://ww2.arb.ca.gov/>

## **Peligros adicionales que enfrentan las trabajadoras del hogar por día, y los trabajadores de construcción.**

La construcción es una de las industrias más peligrosas. Los trabajadores de la construcción enfrentan serios riesgos a su salud y seguridad que pueden resultar en un daño permanente o muerte. Estos peligros incluyen la exposición a ruidos fuertes que pueden provocar la pérdida permanente de oído, equipo peligroso (incluyendo pistola de clavos) que pueden causar lesiones graves, caídas desde lo alto, derrumbes de trincheras y estrés por calor. Las caídas son la causa principal de muerte para trabajadores de la construcción, la mayoría de las caídas mortales resultan de los techos, andamios y escaleras.

Los empleadores tienen que estar familiarizados con estos peligros y asegurar que los trabajadores estén protegidos de estas lesiones. Esto incluye.

- **Caídas desde escaleras:**

Para prevenir lesiones a los trabajadores.

Mantengan las escaleras sin aceite, grasa y otras sustancias resbaladizas.

No sobrecargue escaleras con más de la carga máxima intente siempre usar la carga máxima que el fabricante indique.

Use las escaleras solo para su diseño y propósito.

Use escaleras solo en superficies estables y niveladas a menos que las asegure para prevenir un movimiento accidental.

No use escaleras en superficies resbaladizas a menos que se asegure o se provea con un tapete antideslizante para prevenir un movimiento accidental. No usar el tapete antideslizante como un sustituto de alguien que le detenga la escalera en superficies resbaladizas.

Capacitar a los trabajadores en el uso seguro de las escaleras, esta aplicación del Instituto nacional de seguridad ocupacional y salud puede ser usado para poder capacitar a los trabajadores en el

Angulo para poner y otras medidas para asegurar el uso seguro de las escaleras:

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/falls/mobileapp.html>

- **Caídas de altura, otras además de las escaleras.**

Las caídas son una de las causas principales de muerte en la industria de la construcción, verificar en el apartado de abajo las medidas de seguridad para el uso de las escaleras. Los empleadores tienen que asegurarse que los hoyos en el piso donde los trabajadores puedan caerse o tropezarse estén cubiertos y protegidos para prevenir alguna caída. Trabajadores haciendo labores en los techos se les debe proveer con protección por las caídas. Use barandas, redes de seguridad o sistemas personales de detección de caídas para proteger a los trabajadores de caídas.

- **Lesiones de herramientas y equipo.**

Trabajadores que usen herramientas manuales y eléctricas son expuestos a peligros de objetos que puedan caerse, volar, abrasivos, salpicaduras de objetos o también a polvo, humos, nieblas, vapores o gases nocivos, tienen que ser proveídos con el equipo apropiado de protección personal.

Los trabajadores tienen que ser capacitados en el uso correcto de las herramientas.

- **Niveles peligrosos de ruido.**

Muchas herramientas y lugares de trabajo exponen a los trabajadores a ruidos muy fuertes que pueden causar una pérdida permanente del oído. Si los trabajadores necesitan elevar su voz para ser escuchados a más de 3 pies de distancia, puede que estén siendo expuestos a niveles de ruido que pueden causar una pérdida permanente del oído. Se tienen que proveer a los trabajadores con tapones de oídos u orejeras para reducir los altos ruidos y proteger su audición.

- **Estrés por calor (ver la sección anterior)**

- **Derrumbes de trincheras.**

Los derrumbes o derrumbes de zanjas representan un gran riesgo para la vida de los trabajadores. Para evitar derrumbes:



- **Pendiente** o paredes de trinchera de banco
- **Costa** paredes de zanjas con soportes
- **Escudo** muros de trinchera con cajas de trinchera

Tiene que haber una manera segura para entrar y salir una trinchera, localiza aguas estancadas, esa es una señal de condiciones de peligro.

## REFERENCES

### Home Health Care Workers

- [Trabajadoras de la salud en el hogar: Como prevenir exposición a condiciones no seguras.](#) El departamento de salud y servicios humanos de U.S (DHHS), el instituto nacional de seguridad y salud ocupacional (NIOSH) número de publicación 2012-121, (febrero 2012) trabajadores de atención médica domiciliaria pueden encontrar casas antihigiénicas, temperaturas extremas, casas sin agua que se asegura de tomar, o mascotas hostiles.
- [Trabajadoras de la salud en el hogar: Como prevenir lesiones provocadas con la conducción](#) El departamento de salud y servicios humanos de U.S (DHHS), el instituto nacional de seguridad y salud ocupacional (NIOSH) número de publicación 2012-122, (febrero 2012) Conducir de cliente a cliente, las trabajadoras de atención médica domiciliaria están en gran riesgo de un accidente de carro que podría terminar en una lesión o muerte. Manejar distraído, conducción agresiva, falta de un cinturón de seguridad, manejar cuando se está cansado o después de haber usado alcohol o drogas, condiciones de clima pobres y un pobre mantenimiento del vehículo todo esto puede contribuir a un accidente de carro.
- 
- [Trabajadoras de la salud en el hogar: Cómo prevenir lesiones por pinchazos y objetos cortopunzantes](#) El departamento de salud y servicios humanos de U.S (DHHS), el instituto nacional de seguridad y salud ocupacional (NIOSH) número de publicación 2012-123, (febrero 2012) pinchazos y otras lesiones con objetos cortopunzantes, son peligros serios en cualquier posición de cuidado a la salud, contacto con agujas contaminadas, bisturí, vidrios quebrados y otros objetos filosos pueden ser expuesto a las trabajadoras de atención a la salud además de ser expuestas a sangre que contiene patógenos que representan un riesgo grave y potencialmente letal.
- [Trabajadoras de la salud en el hogar: como prevenir alergias al látex.](#) El departamento de salud y servicios humanos de U.S (DHHS), el instituto nacional de seguridad y salud ocupacional (NIOSH) número de publicación 2012-119 (febrero 2012). Los productos de látex están hechos de caucho

natural y la sensibilidad puede desarrollarse después de una exposición repetida. Limitando la exposición al látex puede ayudar a prevenir reacciones alérgicas tanto a las trabajadoras de la salud en el hogar como a los clientes.

- [Trabajadoras de la salud en el hogar: Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos](#) El departamento de salud y servicios humanos de U.S (DHHS), el instituto nacional de seguridad y salud ocupacional (NIOSH) número de publicación 2012-120, (febrero 2012). Un desorden musculoesquelético provocada por el trabajo es una lesión es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda causada o agravada por tareas laborales como levantar, empujar y jalar. Los síntomas incluyen dolor rigidez, hinchazón, entumecimiento y hormigueo. Levantar y mover clientes crea un alto riesgo de lesiones en la espalda y otros trastornos musculoesqueléticos para los trabajadores de atención médica en el hogar.
- [Trabajadoras de la salud en el hogar: Cómo prevenir violencia en el trabajo](#). El departamento de salud y servicios humanos de U.S (DHHS), el instituto nacional de seguridad y salud ocupacional (NIOSH) número de publicación 2012-118, (febrero 2012) Las trabajadoras de la salud en el hogar pueden ser vulnerables ya que enfrentan un ambiente no protegido e impredecible cada vez que entran en la comunidad o la casa de un cliente, el espectro de violencia va desde abuso verbal al acecho o amenazas de agresión o el homicidio.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125748/> : Resbalones, tropiezos y caídas entre los asistentes de atención domiciliaria.

<https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2010/04/16/homehealthcare/> : Esguinces, esguinces y dolores en el cuidado de la salud en el hogar: trabajar en un entorno no controlado.

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2006-117/pdfs/2006-117.pdf?id=10.26616/NIOSHPUB2006117Safe>  
Lifting and Movement of Nursing Home Residents

Housekeepers

<https://www.osha.gov/harwoodgrants/grantmaterials/fy2010/sh-20998-10> HAmas de casa: prácticas para mejorar la salud, la seguridad y la ergonomía

[https://www.osha.gov/sites/default/files/2018-12/fy10\\_sh-20998-10\\_Housekeeper\\_Ergo\\_Handout-English.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/2018-12/fy10_sh-20998-10_Housekeeper_Ergo_Handout-English.pdf) Amas de casa: Prácticas para mejorar la salud y la seguridad mediante la ergonomíaAmas de casa: prácticas para mejorar la salud y la seguridad mediante la ergonomía.

<https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3512.pdf> : Proteger a las trabajadoras que usan productos químicos de limpieza  
Hazards in Construction

<https://www.osha.gov/residential-construction/hazards-solutions>

<https://www.dir.ca.gov/dosh/construction-guide-summary.html>

CAL OSHA Standards for Reference

Aerosol Transmissible Disease in Health Care: <https://www.dir.ca.gov/title8/5199.html>

Bloodborne Pathogens Standard : <https://www.dir.ca.gov/title8/5193.html>

Chemicals: Hazard Communication: <https://www.dir.ca.gov/title8/5194.html>

COVID-19 Emergency Temporary Standard: <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>

Peligros electricos: <https://www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html>

Protección contra caídas desde alturas: <https://www.dir.ca.gov/title8/1670.html>

Calor: <https://www.dir.ca.gov/title8/3395.html>; <https://www.dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html>

Injury and Illness Overall Prevention: <https://www.dir.ca.gov/title8/3203.html>

Seguridad en escalera: <https://www.dir.ca.gov/title8/3276.html>

Médico y Primeros Auxilios <https://www.dir.ca.gov/title8/3400.html>

Prevención de lesiones musculoesqueléticas y de espalda para trabajadores de la salud: <https://www.dir.ca.gov/title8/5120.html>;

Prevención de lesiones musculoesqueléticas en personal de limpieza de hoteles::  
<https://www.dir.ca.gov/title8/3345.html>

Ruido: <https://www.dir.ca.gov/title8/5097.html> ; <https://www.osha.gov/noise>

Herramientas manuales motorizadas: <https://www.dir.ca.gov/title8/sb7g3a20.html> ;  
<https://www.dir.ca.gov/title8/3556.html>

Zanja: <https://www.dir.ca.gov/title8/1541.html>

Saneamiento: ; <https://www.osha.gov/restrooms-sanitation>

humo de incendios forestales: [https://www.dir.ca.gov/title8/5141\\_1.html](https://www.dir.ca.gov/title8/5141_1.html)

Prevención de la violencia en el lugar de trabajo para las trabajadoras de la salud:  
<https://www.dir.ca.gov/title8/3342.html>