

Sí Se: Salud y Seguridad en el Trabajo

Educación sobre salud y seguridad para los trabajadores forestales

Como trabajar con seguridad y sus derechos en el trabajo



**Alianza de Trabajadores Y Recolectores Forestales
Programa de Salud Laboral de la Universidad de California, Berkeley**

Patrocinado por:

EL Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH),

La Administración Nacional de Seguridad y Salud (OSHA)

Agosto 2011 - Oregon

Sobre este programa:

Este programa se ha desarrollado para ayudar a los trabajadores forestales a encontrar maneras de protegerse y evitar lesiones o enfermedades debido a su trabajo, incluyendo el poder crear condiciones de trabajo más seguras. Los patrones tienen la responsabilidad primordial de proporcionar un lugar seguro y saludable para trabajar, incluyendo el equipo de protección necesario, entrenamiento para los trabajadores, así como el establecer políticas para hacer el trabajo de forma segura, por ejemplo ritmo de trabajo apropiado, asegurándose que los trabajadores no están trabajando uno muy cerca del otro, políticas sobre la prevención contra incendios, etc.

En este programa, usted encontrará una descripción de los peligros que los trabajadores forestales enfrentan en el trabajo, información básica sobre sus derechos y cómo usted puede utilizarlos, también algunas sugerencias para otras cosas que usted puede hacer para mejorar sus condiciones de trabajo. No podemos proporcionar información muy detallada para la prevención para cada peligro, nos hemos concentrado en algunos de los peligros más comunes que los trabajadores forestales nos han dicho son los más importantes: trabajando con las moto sierras, evitando lesiones de la espalda y otras lesiones del cuerpo, trabajando en temperaturas muy calientes o muy frías, y poder entender que puede hacer si usted se lesiona para que esa lesión no empeore. Esperamos poder agregar más información sobre otros temas en el futuro. La información está específicamente desarrollada para trabajadores en Oregón, pero la mayoría es relevante para los trabajadores forestales a través de los Estados Unidos.

Alliance of Forest Workers and Harvesters
PO Box 6722
Albany, CA 95706
510.525.4053
alliancefwh@sbcglobal.net
www.alliancefwh.com

Labor Occupational Health Program (LOHP)
University of California, Berkeley
2223 Fulton Street, 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
510.643.2424
www.lohp.org

Este programa se lleva a cabo con el apoyo del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y La Administración Nacional de Seguridad y Salud (OSHA—beca # SH-20823-10). No necesariamente representa las opiniones o políticas del gobierno de los EE.UU. o las agencias patrocinadoras, y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas, o productos comerciales no significa que el gobierno los recomiende.

Muchas gracias al comité de trabajadores, y a los miembros de la Alianza de Trabajadores Forestales y cosechadoras por sus comentarios, contribución y apoyo de este proyecto.

Contenido

Introducción

El trabajo forestal es trabajo duro 4

Los trabajadores tienen derechos en el trabajo

¿Cuáles son mis derechos de salud y seguridad en el trabajo? 6

¿Cuáles son mis responsabilidades de seguridad como trabajador? 7

¿Cuales son otros derechos laborales importantes que usted tiene? 7

¿Qué pueden hacer los trabajadores para mejorar la seguridad en el trabajo? 8

Consejos de Salud y Seguridad para Trabajadores Forestales

Como trabajar con seguridad al usar los serruchos 10

Prevención de lesiones musculares de la espalda 11

Trabajar en el calor 12

Trabajar en climas fríos..... 13

Prevenir resbalones, tropezones y caídas 14

Hiedra venenosa y roble venenoso 15

Animales salvajes (serpiente de cascabel, osos, pumas) 16

Mordeduras y picaduras de insectos..... 17

Beber agua de lagos y arroyos 18

Accidentes de tránsito..... 19

Trabajar con pesticidas 20

¿Qué puede usted hacer si se lastima o lesiona en el trabajo?

Buscar atención y cuidado médico 24

Solicitar beneficios para la compensación del trabajador..... 25

Agencias y organizaciones que pueden ayudar..... 26

Fotografías e ilustraciones..... 30

INTRODUCCION

Un día, varios de nosotros estábamos plantando árboles en un terreno donde por tanta brocha difícilmente podríamos caminar. Teníamos que cortar la brocha y sembrar los árboles rápidamente si queríamos que nos pagaran. Solamente nos pagan por el árbol plantado y no por el tiempo que nos toma limpiar el terreno. Nuestras herramientas son viejas, están desgastadas y no funcionan muy bien. Trabajábamos tan rápidamente como podríamos, sin tomar ningún descanso, y estábamos muy cansados. Entonces Julio se deslizó y se cortó su pierna con el serrucho. Las chaparreras que él estaba usando estaban bien desgastadas y no le protegieron de la cortada. Le ayudamos lo más que podíamos, pero tanto Julio como nosotros teníamos que seguir. Si dejamos de plantar para reportar la lesión, entonces no nos pagan.

-- Trabajador forestal

El trabajo de reforestación es un trabajo duro

Los trabajadores forestales se enfrentan a muchos peligros en sus trabajos.

El equipo como los serruchos (moto sierras) puede causar lesiones muy serias. Los trabajadores pueden deslizarse en el fango, tropezarse y caerse sobre troncos o maderos, o ser golpeados por las ramas que caen. El levantar cargas muy pesada y el uso de los serruchos y de los contenedores con combustible pueden ocasionar dolores de la espalda y lesiones en otras partes del cuerpo. Hay también otros peligros en el trabajo forestal que pueden causar lesiones o enfermedades. Éstos incluyen el tener que trabajar en tiempo muy caliente y muy frío; ruido de los serruchos; picaduras o mordeduras de insecto; y enfermarse por beber el agua sucia o contaminada.

Todos estos peligros se pueden empeorar por las condiciones de trabajo insatisfactorias con las que

comúnmente enfrentan los trabajadores forestales. Los trabajadores forestales tienen que trabajar a menudo muchas horas, a un ritmo acelerado, sin la oportunidad de tomar descansos. Con frecuencia no hay suficientes trabajadores para hacer el trabajo, lo que significa que los trabajadores terminan trabajando más sin ninguna ayuda.

El trabajo forestal es trabajo duro. Por lo tanto, muchos trabajadores forestales se lesionan en el trabajo.



Peligros Comunes en el Trabajo Forestal

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Equipo peligroso y herramientas peligrosas como los serruchos.• Levantar equipo pesados• Resbalones, tropezones y caídas• Árboles y ramas que caen• Ruido• Temperaturas caliente y frías• Animales salvajes (serpientes , osos, pumas)• Mordeduras y picaduras de insecto• Hiedra | <ul style="list-style-type: none">• Pesticidas• Peligro de incendio• Trabajando juntos demasiado cerca• Condiciones de trabajo inseguras (velocidad, turnos muy largos, sin descansos, sin ayuda ni suficientes trabajadores, horas extra forzadas.• Accidentes de tráfico• Falta de acceso al agua potable y a los Baños• Trabajando cuando está lesionado/a |
|---|---|

¿Cómo el trabajar muy rápido y muchas horas o jornadas muy largas



afectan nuestro cuerpo? Muchos trabajadores forestales trabajan jornadas muy largas sin suficientes descansos durante el día. Muchas veces también se les requiere que trabajen más rápidamente de lo que es seguro. ¿Cómo estas condiciones inseguras de trabajo afectan al cuerpo?

Nuestros cuerpos y mentes sufren cuando no tenemos bastante tiempo para descansar, comer bien, dormir y pasar tiempo con nuestros amigos y familias. El trabajo demasiado rápido o por demasiadas horas a la vez lleva al agotamiento y a más accidentes en el trabajo. La presión constante en el trabajo puede hacernos sentir mucha tensión y nerviosismo en la casa y en el trabajo. Llamamos a esta sensación

“tensión/ stress” y puede llevarnos a una variedad de problemas de salud física y mental.

Los trabajadores forestales describen también a menudo otras condiciones de trabajo insatisfactorias. Éstos incluyen a los supervisores que gritan, insultan y amenazan físicamente a los trabajadores para forzarlos a trabajar horas extras; no tener el equipo adecuado para hacer el trabajo; y por no poder tomar agua y tomar descansos para ir al baño.

Poder hablar sobre estos problemas así como otros peligros de salud y de seguridad es un paso esencial hacia la reducción de la alta tasa de lesiones y de la tensión entre los trabajadores forestales. En este programa y folleto, usted aprenderá algunas maneras de reducir los peligros que enfrentan los trabajadores forestales, los derechos de tener trabajos saludables y seguros y los recursos y estrategias para tomar acción para proteger la salud y seguridad de los trabajadores.



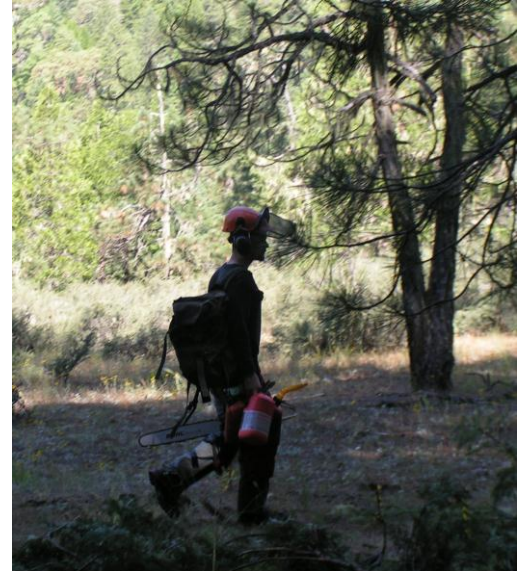
LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHOS EN EL TRABAJO

¿Cuáles son mis derechos de salud y de seguridad en el trabajo?

OSHA -- La agencia nacional establecida para proteger a trabajadores contra peligros de salud y de seguridad (Occupational Safety and Health Administration). Oregón también tiene un programa del OSHA del estado. Ambas OSHA Federal y del estado de Oregón requieren a los patrones proporcionar un lugar de trabajo que esté libre de peligros y cumpla estándares de salud y de seguridad.

En Oregón, la ley también dice que su patrón debe proporcionar:

- **Entrenamiento** para enseñarle a usar con seguridad la maquinaria, las herramientas y el equipo que usted necesita para hacer su trabajo.
- **Información sobre cualquier** peligro al que usted puede estar expuesto, qué se está haciendo para protegerle y cómo usted puede protegerse.
- **Equipo de protección personal** que sea necesario para hacer el trabajo de forma segura. En el trabajo forestal este incluye: cascos, protección para la cara y los ojos, guantes, chaparreras y protección del oído.
- **Un sistema para que trabajadores divulguen peligros** sin miedo de ser despedido o castigado.



Usted también tiene el derecho a:

- o Discutir a los problemas de salud y de seguridad con sus compañeros de trabajo
- o Reportar los peligros a Oregón OSHA
- o Rechazar hacer un trabajo si este es inmediatamente peligroso a su vida o salud
- o Reportan los peligros o lesiones sin miedo de represalias
- o Presentar una queja de salud y de la seguridad con Oregón OSHA
- o Protección contra la discriminación por usar sus derechos de salud y de seguridad
- o Presentar una solicitud para recibir compensación para el trabajador si usted se lesiona o enferma debido a su trabajo

Usted tiene el derecho legal a un trabajo seguro. **No importa cuál es su estatus migratorio**, usted tiene derecho legal. Para más información sobre cómo ejercitar su derecho a un lugar de trabajo seguro, vea las páginas 8-9 de este folleto. La información sobre la compensación para el trabajador está en la página 25.

¿Cuáles son mis responsabilidades de seguridad como trabajador?

- Seguir todas las reglas de seguridad que se apliquen a su trabajo, incluyendo usando el equipo de seguridad y la ropa protectora cuando sea necesario.
- Reportar cualquier peligro de seguridad o para la salud a su supervisor o a su comité de seguridad.
- Saber qué hacer en caso una emergencia.
- Reportar cualquier peligro de salud y de seguridad a su supervisor.
- Hacer preguntas si usted no entiende.
- Cooperar con los inspectores de Oregón OSHA si visitan su lugar de trabajo.

¿Cuales son otros derechos laborales importantes que usted tiene?

Usted tiene el derecho a:

- Que se le pague por lo menos el salario mínimo, que es \$8.50 por hora en Oregón.
- Sea pagado por todas las horas trabajadas.
- Recibir por lo menos un descanso de 30 minutos (sin paga) para las comidas para cada período del trabajo que dura 6 horas o más.
- Recibir los descansos de por lo menos de 10 minutos (**pagados**) durante cada período de trabajo de 4 horas.
- Recibir pago extra – el salario más la mitad de la tasa regular de pago por cualquier tiempo trabajado que sobrepase más de 40 horas.
- Trabajo sin acoso racial o acoso sexual. (Sin importar su raza, color, religión, sexo, nacionalidad de origen, o edad – mayor de 40 años)
- Participar u organizar una unión o sindicato.
- En Oregón, todos estos derechos son establecidos por BOLI— el Bureau of Labor and Industries.



¿Qué pueden hacer los trabajadores para mejorar la seguridad en el trabajo?

Muchos trabajadores forestales describen condiciones de salud muy inseguras e indeseables o incluso se han lesionado pero no recibieron atención médica por temor a reportarlo. Ellos conocen a otros trabajadores que han perdido sus trabajos o sus visas. Mientras todas estas cosas pasan. Otros trabajadores han podido hacer cambios para mejorar las condiciones en sus lugares de trabajo. Usted necesita pensar en su situación, y que es lo que usted y sus compañeros de trabajo pueden hacer si todos se unen. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a hacer un plan.

Sugerencias para resolver problemas en el lugar de trabajo:

1. Haga un plan. Decida lo que usted quiere alcanzar.

- ¿Cuál es el problema que usted está intentando arreglar?
- ¿Que es lo que la ley requiere que el patrón haga? ¿Qué piensa usted que el patrón debe hacer?

2. ¿Que otro tipo de ayuda está disponible?

- Hablar con sus compañeros de trabajo.
- ¿Hay ejemplos de otros contratistas que usan la solución que usted quiere proponer?
- ¿Necesita usted conseguir más consejo o información? ¿(AFWH? OSHA?)

3. ¿Cuáles son los obstáculos que enfrentará para ejecutar esta solución?

- El costo y la productividad son generalmente las preocupaciones más grandes para el jefe. ¿Hay una manera de demostrar que su solución significará pocas lesiones, o mejor aun los trabajadores estarán más comprometidos a hacer su trabajo? ¿Ahorrará mas dinero de alguna manera a largo plazo?
- Los compañeros de trabajo pueden tener miedo de unirse a usted para hablar con el jefe porque temor a perder sus trabajos. Cada persona necesita tomar su propia decisión.

4. Hablar con su supervisor o el jefe.

- ¿Quién es la mejor persona con quien hablar? ¿El supervisor? ¿Otro encargado? ¿Un compañero de trabajo a quién el jefe respeta?
- No vaya solo/a. Hágalo con otros compañeros de trabajo le demostrará al jefe que no es solamente usted. También habrá testigos si el jefe discrimina contra usted.



- Explique respetuosamente su preocupación y ofrezca sugerencias sobre la preocupación. Explique cómo la solución beneficiará al patrón. (Por ejemplo: pocas lesiones, trabajadores más productivos y dedicados...)
- Anote lo que sucedió- fecha en que usted habló al jefe, quienes estaban presentes, qué fue lo que usted pidió, y qué dijo el jefe

5. Si el problema no se logra solucionar, contacte OSHA, AFWH, o una de las otras agencias que están en la lista al final de este folleto para pedir más ayuda.

- Usted puede ponerse en contacto con OSHA, por carta, enviar un fax, llamar por teléfono, o entrar a su página de Internet. Diga que usted quiere presentar una queja.
- Use las notas sobre lo que usted lo hizo.

6. Si su jefe toma represalias contra usted de alguna manera, usted puede presentar una queja con la división de los derechos civiles de la oficina del trabajo y de las industrias (BOLI).

- Es contra la ley que su patrón le castigue o “discrimine contra usted” porque usted tiene una preocupación sobre seguridad. La discriminación puede incluir:
 - Ser despedido
 - Asignarle menos trabajo, o turnos indeseables
 - Ponerlo en la lista negra (decirle a otros patrones que no lo contraten)
 - Acoso

Fernando apenas ha comenzado a trabajar para un contratista diferente. Como en todo trabajo los trabajadores forestales tiene que trabajar muy duro y rápido todo el día, limpiando brocha. Pero en este lugar, nunca toman descansos, lo que es muy diferente a su último trabajo. Después de algunos días, Fernando habla con algunos de su compañeros y les explica que en su antiguo trabajo el siempre tomaba descanso- y que él pensaba que los descanso eran requeridos por la ley. El les dijo que él sentía que podía hacer mas cuando tomaba descansos, porque no se sentía tan cansado ni se lesionaba tan frecuentemente. Cuando los compañeros de Fernando se dieron cuenta que otros contratistas les daban descansos a sus trabajadores, ellos decidieron hablar con el mayordomo. Al principio el estaba enojado, pero cuando se dio cuenta que ellos solo querían un poco de tiempo y que podía ser mas productivos si tomaban descansos, entonces aceptó.

Usted tiene el derecho legal a tener un trabajo seguro. No Importa cual es su status migrationes, usted tiene derecho.

¿Puede usted dejar de hacer su trabajo para protestar por los peligros de seguridad o para la salud?

Los trabajadores tienen el derecho de rechazar hacer un trabajo que puede causar la muerte o una lesión seria, pero usted no puede simplemente dejar el trabajo.

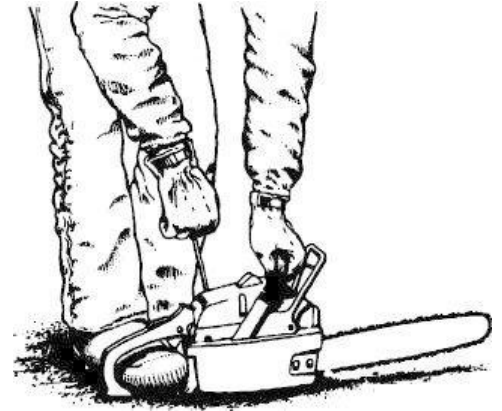
Usted necesita seguir estos pasos:

- Pida que su patrón corrija el peligro.
- Pida a su patrón le asigne otro trabajo.
- Reporte el peligro a Oregón OSHA.

Consejos para el uso seguro del serrucho

Antes de arrancar el serrucho

- Controle la cadena, frenos, tornillos, mangos y encendido.
- Afile a los dientes de la cadena.
- Cárguele gasolina a 10 pies de distancia de cualquier fuente inflamable.



Equipo de protección

- Tapones para los oídos y orejeras
- Guantes
- Gafas para los ojos
- Chaparreras
- Casco
- Calzado seguro y firme

Mientras opera el serrucho

- Sujete el serrucho firmemente y mantenga los pies firmes y estables
- No corte por entre sus piernas. Párese a un lado de la rama que está cortando.
- Vea hacia arriba antes de cortar. ¿Pueden caerle encima esas ramas?
- Evite un contragolpe. No use la punta del serrucho para cortar; siempre sepa dónde está la punta.
- Apague el serrucho o aplique el freno de la cadena cuando lo traslade.
- No cargue el serrucho en su hombro. Evite tener los dientes del serrucho cerca del cuello, por si se cae.
- Manténgase comunicado con sus compañeros y esté atento a que haya siempre alguien cerca.
- Tómese descansos. Los trabajadores que están muy cansados suelen cometer errores y lesionarse.
- Los trabajadores que no tienen mucha experiencia deben ser supervisados por un trabajador entrenado cuando están derribando árboles.



¡Proteja sus oídos! El trabajar con serruchos de motor puede causar pérdida del oído si usted no usa protección, aunque no lo note inmediatamente. El trabajar bajo ese nivel de ruido por periodos muy largos de tiempo puede causar cansancio. Usar orejeras puede ayudarle a reducir accidentes y proteger sus oídos.

[Adapted from **OSHA Fact Sheet Working Safely with Chain Saws**, Occupational Safety and Health Administration, http://www.osha.gov/OshDoc/data_Hurricane_Facts/chainsaws.pdf]

PREVENIR LESIONES MUSCULARES Y DE ESPALDA



Nuestros cuerpos normalmente se recuperan del cansancio del trabajo después de un periodo de descanso. Pero si el estrés continúa día tras día sin tiempo para descansar, el daño puede causar lesiones en sus músculos, tendones o nervios. En el trabajo forestal, algunas de las actividades más riesgosas incluyen:

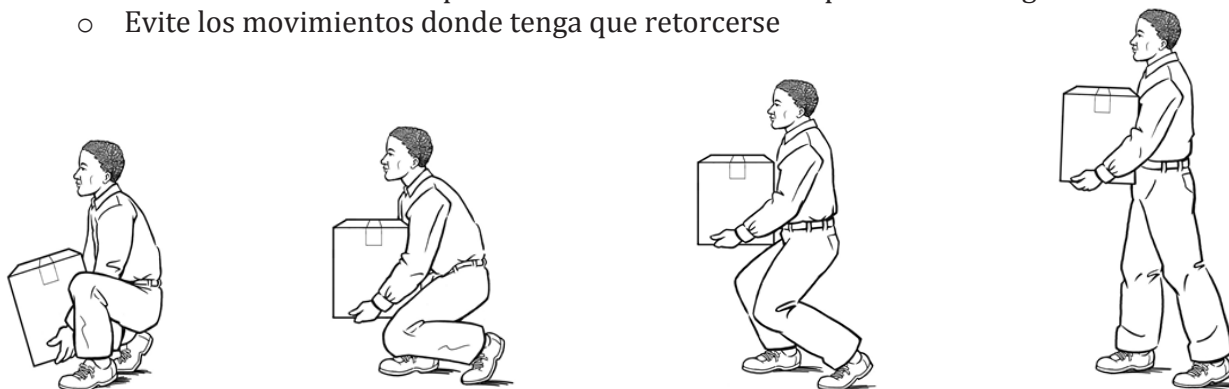
- Levantar cosas con frecuencia o levantar cosas pesadas
- Trasladar combustible, serruchos (motosierras), u otros equipos
- La vibración producida por el serrucho

El trabajo forestal demanda mucho trabajo físico, y si bien es difícil cambiar muchas de estas actividades, aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Asegúrese de estar **en buena condición física**.
- **Tómese sus descansos completos**. El descanso es fundamental para que su cuerpo se recupere.
- **Estírese** antes de hacer una actividad que requiera mucho esfuerzo.
- **Evite adoptar posturas incómodas o torcidas**.
- Cuando use el serrucho, adopte una posición correcta- **no se estire ni se extienda**.
- **Use técnicas seguras para levantar objetos**.

Consejos para levantar objetos con seguridad

- No mueva ni levante objetos, troncos o escombros muy pesados o de gran volumen. Pídale ayuda a un compañero.
- Asegúrese de tener bien sujetado el objeto antes de levantarlo.
- Asegúrese de que su cuerpo y sus manos estén fuera de peligro.
- Tenga cuidado con las astillas, clavos o puntas filosas cuando maneja objetos.
- Asegúrese de tener una buena visión del camino cuando traslada materiales.
- Cuando levanta objetos:
 - Mantenga su espalda lo más erguida posible
 - Evite estirar los brazos
 - Use los músculos de sus piernas en vez de los de su espalda o estómago
 - Evite los movimientos donde tenga que retorcerse



Trabajar en el Calor

Algunas veces cuando usted trabaja bajo mucho calor, su cuerpo se pone muy caliente también. De la misma forma que no dejamos que el motor de un carro se sobre caliente. De la misma manera no podemos permitir que nuestros cuerpos se sobre calienten.

¿Cuales son algunos de los primeros síntomas que puede notar si su cuerpo esta poniéndose muy caliente? Si usted siente algunos de estos síntomas, es muy importante enfriarse, descansar y tomar agua para recuperarse.

- Mucho sudor
- Sintiendo cansado, débil o mareado
- Dolor de cabeza
- Comezón – sarpullido en la piel, por lo general en los brazos, piernas, espalda o estomago



Si usted siente alguno de estos síntomas, consiga ayuda inmediatamente!
¡El calor puede matar!

Agotamiento por calor: mucho sudor, calambres, pulso rápido, dolor de cabeza, náusea, vómitos.



Insolación: la piel seca, roja y caliente; temperatura del cuerpo alta; desorientación; mareos; confusión.



Para mantenerse seguro y saludable:

- Tome agua aunque no tenga sed—cada 15 minutos.
- Use un casco y ropa ligera de colores claros.
- Descanse en la sombra.
- Esté pendiente de sus compañeros.
- Evite las bebidas como sodas, café, bebidas energéticas o bebidas alcohólicas. Son deshidratantes y aumentan el peligro de trabajar en el calor.



AGUA. DESCANSO. SOMBRA.
Sin ellos no se puede trabajar.

[Adaptado de *Water. Rest. Shade. Training Guide. Cal/OSHA. www.99calor.org*]

TRABAJAR EN CLIMAS FRÍOS

Trabajar en climas muy fríos o húmedos puede ser peligroso, especialmente si usted no se da cuenta de que la temperatura de su cuerpo está bajando demasiado.

¿Cómo puede perjudicarle el trabajo en el frío?

- Puede sufrir **hipotermia** (la temperatura corporal baja demasiado.) Esto puede causar confusión y pérdida de conocimiento.
- Si sus pies permanecen fríos y húmedos por mucho tiempo, puede desarrollar “**pie de trinchera.**” Su pie se entumece o se hincha e incluso puede sangrar debajo de la piel.
- Si su piel está expuesta repetidamente a las bajas temperaturas, puede desarrollar “**sabañones.**” **La piel se enrojece y produce picazón.**

Cómo protegerse del frío

- Use varias capas de ropa.
- Use guantes y sombreros.
- Use botas impermeables.
- Tome descansos.
- Asegúrese de ir quitándose las capas de ropa a medida que entra en calor.
- Si comienza a sudar, vuélvase a poner las capas de ropa cuando deja de trabajar o se toma un descanso.
- Cuídense entre compañeros.

¿Qué es la hipotermia?

Cuando su cuerpo se vuelve “muy frío” significa que ha usado toda la energía almacenada y ya no puede producir calor.

Primeros síntomas: escalofríos, fatiga, pérdida de coordinación, confusión y desorientación.

Qué hacer: Lleve a la persona a un lugar cálido. Quítele la ropa húmeda. Caliente el centro de su cuerpo con contacto piel a piel, debajo de una cobija o ropa amplia. Si está consciente, déle de beber algo caliente, PERO NO LE DÉ ALCOHOL. Consiga ayuda.

¡TENGA CUIDADO CUANDO HAGA UN FUEGO!

Había llovido toda la mañana y los trabajadores estaban mojados y tenían frío. Decidieron hacer un fuego mientras almorzaban. Antonio no podía hacer que prendiera el fuego – había una llama pequeña ¡pero no alcanzaba a calentar a nadie! Entonces arrojó un poco de su combustible directamente sobre la llama — se produjo una columna de fuego que hizo explotar el envase que tenía Antonio en la mano. Tuvieron que llevarlo de inmediato al hospital.



[Adaptado de **NIOSH Fast Facts: Protecting Yourself from Cold Stress**, Pub. # 2010-115, Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional, www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor]

PREVENIR RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

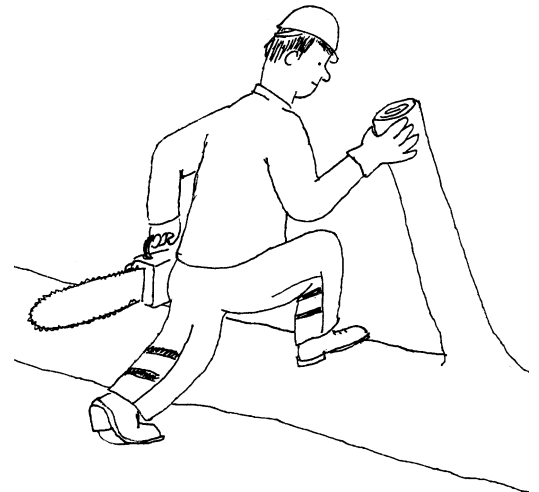


Pascual corrió para alcanzar al resto del equipo. Había estado terminando de entresacar la maleza alrededor del matorral que estaba haciendo, mientras el resto del equipo que había terminado el trabajo del día, se disponía a regresar al camión. El terreno era llano, pero tenía muchos árboles derribados que dificultaban el camino. Pascual pisó un tronco y mientras pasaba su otra pierna por encima del tronco, la corteza del árbol debajo de su pie se desprendió. Cayó hacia delante con todo el peso de su cuerpo sobre otro tronco que había allí, y se fracturó las costillas. No pudo trabajar durante 3 semanas.

El trabajo forestal implica tener que caminar sobre terrenos desnivelados, trepar troncos de árbol o equipos y tener que desenvolverse en climas difíciles y posturas inseguras. Es imposible evitar estas condiciones, pero es muy importante que haga todo lo que está a su alcance para prevenir resbalones y caídas. Un resbalón, un tropezón o una caída pueden ocasionarle la pérdida de días de trabajo, o aun peor, terminar con su trabajo.

Qué puede hacer:

- **Evite llegar a un estado de cansancio, distracción, hambre o demasiada prisa.** Su juicio, equilibrio, coordinación y atención no son tan buenos en estos estados.
- **Piense lo que va a hacer antes de hacerlo.**
- **Use calzado con buena tracción,** especialmente en terrenos resbaladizos en invierno.
- **Mantenga 3 puntos de contacto mientras pone o saca algo o se sube o baja de algo** (por ejemplo vehículos, piedras grandes, caminar sobre objetos derribados.)
- **Estírese** luego de un periodo largo de inactividad antes de hacer una tarea que demande mucho esfuerzo.
- **Sea consciente de sus limitaciones corporales,** especialmente si corre un alto riesgo de lesionarse.
- **Si las condiciones son peligrosas, infórmele a su supervisor.**



[Adaptado de "Forest Safety Alert of the Month, Slips, Trips and Falls", BC Forest Safety Council, www.bcforestsafe.org]

HIEDRA VENENOSA y ROBLE VENENOSO

El roble venenoso y la hiedra venenosa contienen un aceite que puede penetrar su piel cuando toca las hojas, o ingresar a sus pulmones si se quema la planta. Si usted es alérgico, esto puede ocasionarle una reacción grave en la piel – un sarpullido con picazón, y bultos o ampollas.



Roble Venenoso



Hiedra venenosa

Evite el contacto con el roble venenoso o la hiedra venenosa

- **Conozca su apariencia.** De ser posible, evite tocar la planta.
- **Use mangas largas, pantalones y guantes,** si trabaja cerca de estas plantas.
- **Lave su ropa todos los días,** si estuvo en contacto con la planta. Los aceites pueden penetrar su ropa y luego su piel o la de su familia si tocan la ropa.
- **Use guantes para manejar herramientas** que hayan estado en contacto con roble venenoso o hiedra venenosa.
- **No queme plantas ni roce pilas de maleza que puedan contener roble venenoso o hiedra venenosa.**

Si su piel entra en contacto con roble venenoso o hiedra venenosa, lave muy bien el área con agua y jabón al finalizar el día, o lo antes posible. También puede limpiarse con “Tecnu”, un producto que puede ayudar a remover el aceite que causa el sarpullido, sin necesidad de usar agua.



Si le aparece un sarpullido:

- Aplique loción de calamina, crema con hidrocortisona, o compresas húmedas para aliviar la picazón.
- Si el sarpullido es grave, o aparece en el rostro o en los genitales, consulte con un médico.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias de un hospital si la persona desarrolla una reacción alérgica grave, por ej., tiene dificultad para respirar.

[Adaptado de *NIOSH Fast Facts: Protecting Yourself from Poisonous Plants*, Pub. # 2010-118, Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional, www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor]

ANIMALES SALVAJES (serpiente de cascabel, osos, pumas)

Los osos, pumas y serpientes de cascabel raramente atacan a las personas. Si lo hacen, generalmente se debe a que fueron sorprendidos o sienten que la persona representa una amenaza para ellos. A continuación figuran algunos consejos para evitar los ataques de estos animales y para saber qué hacer en caso de ser atacado por ellos.

Serpiente de cascabel

- **Conozca la apariencia y el sonido de la serpiente de cascabel.** Con frecuencia emiten un sonido de advertencia, pero no siempre.
- **Use botas resistentes y guantes gruesos de cuero.**
- **Mire por dónde camina** y lo que toca. A las serpientes de cascabel les gusta esconderse entre la maleza, troncos, o piedras y están más activas en los días cálidos y las tardes de verano.
- **Camine SOBRE los troncos o piedras**, en lugar de pasarles por encima, ya que puede haber una serpiente escondida.
- Si mira una serpiente de cascabel, **aléjese lentamente**. No haga movimientos bruscos.
- Si alguien es mordido por una serpiente, ayúdele a mantener la calma. Llévelo a un hospital lo más pronto posible. Las mordidas raramente suelen ser mortales, pero deben ser tratadas.
- **NO** haga cortes donde mordió la serpiente ni trate de succionar el veneno con su boca.



Osos y Pumas



- **Haga ruido** mientras trabaja.
- Si mira un oso o un puma, **NO CORRA**. Camine hacia atrás lentamente, alejándose del animal. Él probablemente hará lo mismo.
- Si el animal se le acerca, trate de parecer lo más grande posible (suba a un terreno más alto, mueva los brazos) y **haga ruido para que se asuste y se vaya**.
- Si el animal intenta atacar, **NO CORRA**. Mueva los brazos y hable en voz fuerte y alta. Casi todos los intentos de ataque son solo amagues.
- Si el oso o puma lo ataca, **defiéndase con palos y piedras**.
- **SOLO PARA OSOS:** Si ve que no puede defenderse, tírese al suelo, enróllese y quédese inmóvil. Generalmente el oso se alejará.

MORDEDURAS Y PICADURAS DE INSECTOS

Garrapatas y Mosquitos

Las garrapatas y los mosquitos pueden transportar enfermedades.

- **Aplíquese repelente para mosquitos** y use camisas de mangas largas para cubrir su piel. Meta las mangas del pantalón dentro de sus calcetines o de sus botas.
- **Use ropa de color claro** (para que las garrapatas se puedan ver con mayor facilidad.)
- **Controle su piel y su ropa diariamente en busca de garrapatas.** Controle su pelo, axilas y entrepierna. Las garrapatas que lleva a la casa en su ropa se les pueden subir a sus niños.
- **Lave y seque su ropa usando la función “hot” de su lavadora** para matar cualquier garrapata que pudiera haber.
- Consulte con un médico si le sube fiebre, tiene dolores y malestar, o le sale un sarpullido después de algunas semanas de haber sido mordido por una garrapata.



Avispas (inclusive las de chaqueta amarilla), Avispones y Abejas

- Evite usar jabones, perfumes o desodorantes perfumados.
- **Permanezca tranquilo y quieto si hay uno de estos insectos volando cerca** (si intenta darle un manotazo lo pueden picar).
- Si es atacado por varios de estos insectos, aléjese del lugar corriendo.
- Aquellos trabajadores que tengan antecedentes de reacciones alérgicas graves a mordeduras o picaduras de insectos, deben llevar consigo una inyección autocolocable de epinefrina y usar un ID médico que indique que es alérgico.



Arañas

La mayoría de las arañas no son peligrosas y no es común que piquen. La araña más peligrosa en Oregon es la **viuda negra**. Si lo pica una viuda negra, consulte con un médico de inmediato.

Para evitar las picaduras de araña:

- Inspeccione o sacuda la ropa, calzado, toalla o equipo antes de usar.
- Use camisas mangas largas y pantalones largos, guantes, y botas cuando trabaje con pilas de materiales al aire libre.



[Adaptado de *NIOSH Fast Facts: Protecting Yourself from Stinging Insects*, Pub. # 2010-117 and *Protecting Yourself from Ticks and Mosquitoes*, Pub. # 2010-119, National Institute for Occupational Safety and Health, www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor]

BEBER AGUA DE LAGOS Y ARROYOS

No es seguro beber agua de lagos, riachuelos o arroyos, aun cuando parezca limpia y pura. Hoy en día, la mayoría del agua proveniente de estas fuentes está contaminada con bacterias u otros organismos que no podemos ver, pero que pueden enfermarlo. Los animales, como el ganado o los ciervos, y la gente pueden transportar enfermedades en sus intestinos, y contaminar esta agua con sus excrementos.

Cómo mantenerse seguro

- **No beba agua sin potabilizar proveniente de manantiales, arroyos, ríos, lagos, lagunas o estanques poco profundos**, ya que puede estar contaminada con excrementos de animales.
- **Potabilice el agua proveniente de estas fuentes con pastillas potabilizadoras, o fíltrela con un filtro especial para agua diseñado para ese propósito.**



Las enfermedades más comunes que la gente puede contraer por beber agua sin potabilizar en los EEUU son:

- ***Infección por E-coli.*** Puede causar fuertes calambres estomacales, diarrea (usualmente con sangre) y vómitos. La mayoría de la gente se mejora al cabo de 5-7 días. Algunas infecciones son leves, pero otras pueden ser graves.
- ***Giardia.*** Puede causar diarrea y calambres estomacales. Algunas infecciones se van solas, pero usualmente no se van a menos que tome antibióticos.
- ***Campylobacteriosis.*** Normalmente causa diarrea, calambres, dolor abdominal y fiebre. También puede causar náusea y vómitos. Por lo general, dura una semana y se cura sola.

Cuando tenga diarrea, asegúrese de beber mucho líquido porque la diarrea puede causar deshidratación. Si cree que tiene alguna de las enfermedades descritas más arriba, o cualquier otra enfermedad, consulte con un médico.

Recuerde: La ley obliga a los empleadores a proporcionarle agua potable para que usted beba.

ACCIDENTES DE TRÁNSITO

La causa más importante de muerte entre trabajadores forestales son los accidentes de tránsito. Manejar desde y hacia el lugar de trabajo puede ser la parte más peligrosa de su día laboral.

El manejo requiere concentración y energía. Los conductores, en especial al terminar el día, suelen estar muy cansados. La fatiga puede afectar sus habilidades para reaccionar eficazmente en situaciones de emergencia. Incluso cuando usted no es quien maneja, puede ayudar a crear un ambiente de manejo más seguro y ayudar a que el conductor permanezca concentrado.

Consejos para manejar de forma segura

- **Use el cinturón de seguridad**—úselo siempre y asegúrese de que los pasajeros también lo usen.
- **Manténgase concentrado** y despierto.
- **Si está muy cansado** para manejar, pídale a otro que lo haga.
- **No maneje si ha estado bebiendo alcohol** o ha consumido drogas. El café no lo compondrá; simplemente será un borracho más despierto.
- **No use celulares** mientras maneja.
- **Esté atento a las condiciones del camino.** Disminuya la velocidad en carreteras resbaladizas y en zonas en construcción.
- **Asegúrese de que su vehículo esté en buenas condiciones** (llantas lisas, luces, señales.)



Si su vehículo se patina...

No frene. Saque el pie del acelerador y voltee su carro en la dirección que quiera que vayan las ruedas. Realice movimientos suaves y firmes cuando dobla el volante. Doblarlo demasiado o muy rápido puede empeorar la situación.

Consejos para los pasajeros

- **Use el cinturón de seguridad**—úselo siempre.
- **No distraiga al conductor** con música fuerte o conversación excesiva.
- **Sea un “co-piloto”:** ayude a cambiar las estaciones de radio. Platique con el conductor lo suficiente como para ayudarlo a mantenerse despierto.

TRABAJAR CON PESTICIDAS

Los pesticidas son químicos que matan las plagas de animales y plantas.

- Los **insecticidas** matan insectos
- Los **herbicidas** matan plantas
- Los **raticidas** matan roedores
- Los **fungicidas** matan hongos



¿Cómo pueden perjudicar su salud los pesticidas?

Los pesticidas pueden causar **problemas de salud inmediatos o de largo plazo (“crónicos”)**, o ambos. Los problemas de largo plazo, como ser cáncer, problemas de salud reproductiva, pueden no aparecer hasta después de muchos años. Es importante que entienda que los diferentes tipos de pesticidas causan diferentes problemas, dependiendo de cuáles sean los químicos que contiene el pesticida, y de su exposición a ellos.

Los trabajadores forestales normalmente usan herbicidas y raticidas (como ser trampas con veneno para ardillas de tierra). Si bien el veneno para ardillas de tierra es muy venenoso si la gente lo come, es menos peligroso para los trabajadores que el hecho rociar con herbicidas, porque el trabajador está menos expuesto al veneno para ardillas.

Usted siempre debe saber con qué producto está trabajando, cómo lo puede perjudicar y cómo debe protegerse. La ley obliga a su empleador a proporcionarle esta información.

¡No trabaje con pesticidas si no fue capacitado para hacerlo!

Los síntomas del envenenamiento con pesticidas pueden incluir:

- **Herbicidas** (como Oust o Roundup): Irritación y picazón en los ojos, visión borrosa, picazón o quemazón en la piel, sarpullidos en la piel, náusea, dolor de garganta, asma, dificultad para respirar, dolor de cabeza, letargo, sangrado de la nariz y mareos.
- **Raticidas** (como trampas para ardillas de tierra con estricnina): sangrado de la nariz, encías sangrantes, sangre en la orina y convulsiones.



Sugerencias para protegerse

1. Lea la etiqueta

Sepa con lo que está trabajando, y siga las instrucciones para protegerse. Las palabras siguientes se usan muchos en una etiqueta:

- **“Peligro (Danger)”** significa que el pesticida es muy peligrosos (para su piel o como un veneno). Si es extremadamente venenoso, también tendrá la palabra “Veneno” en la etiqueta, y mostrara el símbolo de una clavera con huesos en forma de una equis.
- **“Advertencia (Warning)”** significa que el pesticida es moderadamente toxico (venenoso).
- **“Precaución (Caution)”** significa que el pesticida es menos toxico que los otros, pero que debe tener cuidado de que no le caiga en la piel o en los ojos.



2. Use equipo de protección personal



- Use el equipo de protección personal que se encuentra listado en la etiqueta, tal como guantes o gafas de protección
- Siempre use un casco con un forro de protección, incluyendo camisa de manga larga y pantalones.
- Use botas a prueba de agua o impermeables. Si usa botas de cuero, puede ponerles un buen sellador a prueba de agua.

3. Maneje y use los pesticidas con precaución

- Antes de comenzar la aplicación **chequee el equipo** para asegurarse que no está goteando y está trabajando adecuadamente. Al terminar el día de trabajo, limpie y chequee todo el equipo de nuevo.

- **Nunca ponga el equipo donde pone pesticida en su boca.** Mantenga la boquilla de la manguera o cualquier parte que sea tocada por el pesticida lejos de su boca. No prepare los sifones con su boca. .
- Antes, durante y después de que los pesticidas sean aplicados, **agua limpia debe estar disponible para la cuadrilla.** Jabón, toallas, lava ojos guantes y mascarillas deben estar listas, según los requisitos de la etiqueta. Debe haber un cambio de ropa disponible (trajes desechables como Tyvex son buenos) para un cambio rápido en caso de contaminación.
- **Si usted tiene cortaduras o la piel pelada** chequee con su supervisor antes de aplicar los pesticidas. Los cortes y piel pelada pequeños se pueden proteger con guantes o vendajes impermeables.
- **Tenga cuidado al abrir los envases con pesticidas,** especialmente los que están calientes. La presión del aire pudo haberse acumulado dentro del envase causando que el pesticida se riegue cuando se afloja el casquillo.
- **Mezcle, cargue y lave el equipo que contiene pesticida lejos de los arroyos,** charcos, pozos, y zanjas al borde de las carreteras.
- **Mezcle solamente la cantidad de pesticida que usted necesita para hacer el trabajo.**
- Cuando trabaje con o cerca de pesticidas que son rociados, **permanezca contra el viento del inyector,** de modo que el pesticida pueda soplar lejos de usted..

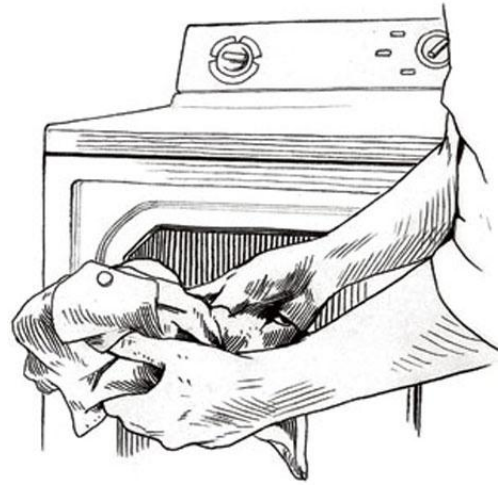


Almacene y transporte los pesticidas con seguridad

Los Pesticidas son venenosos. Los patrones son responsables de entender los requisitos para almacenar, transportar, y eliminar de los pesticidas con seguridad, y de asegurarse que de seguir estos requisitos. Reporte cualquier escape o preocupación al supervisor.



- **Lave sus manos, antebrazos y rostro antes de comer, beber, fumar o frotarse sus ojos cansados.**
- **Cámbiese la ropa todos los días.** Ni bien llega a casa, tome una ducha y cámbiese la ropa. Mantenga a sus niños alejados de la ropa que usó para trabajar. Lave su ropa de trabajo todos los días, por separado, no la junte con otras prendas.



Qué hacer si ocurre un accidente

- Notifique al supervisor
- Si hay un trabajador lesionado, primero trate la herida.
- Si a usted o a un compañero se le derrama pesticida encima, quite de inmediato la ropa contaminada y lave muy bien la piel con agua y jabón.
- Lleve dos botellas con líquido para limpiar ojos. Inmediatamente límpielos por lo menos durante 15 minutos si le entró pesticida en los ojos.
- Lleve una copia de la etiqueta del pesticida y de la Hoja de Especificaciones de Seguridad a un médico. Esta es información sobre químicos que su supervisor debe tener.
- Asegúrese de que alguien capacitado para casos de derrame de pesticidas esté manejando la situación.



[Adaptado de *Safety Training for Forestry Pesticide Applicators*, by Max Williamson and Charles I. Shade. USDA Forest Service training manual, FS-393]

Que Hacer si Usted se Lesiona en el Trabajo.

1. Informe de inmediato a su supervisor.
2. Primero obtenga primeros auxilios o tratamiento médico. Llame al 911 ó pida ayuda por radio si es necesario.
3. File for workers' compensation if you need medical treatment or lost time at work.

Obtener Primeros Auxilios

Su patrón es responsable de asegurarse de que usted reciba primeros auxilios, y si es necesario, recibir tratamiento médico.

- OSHA Oregón requiere que cada lugar de trabajo foresta debe tener un botiquín de primeros auxilios.
- OSHA Oregón también requiere que todos los trabajadores forestales reciban entrenamiento sobre primeros auxilios y CPR. Los nuevos empleados deben recibir este entrentamiento en los primeros 6 meses de su empleo.

- Cada lugar de trabajo debe tener por lo menos una radio bidireccional (2way) que funcione.

Cuidado Medico

- La ley requiere al patrón tener un plan para llevar a los trabajadores a recibir asistencia médica de emergencia en caso sea necesario.
- Usted puede elegir donde puede recibir asistencia médica. Su patrón no puede elegir su proveedor de asistencia médica por usted.
- Otros lugares para conseguir asistencia médica.
 - Centro de salud de la comunidad 541-773-3863
 - La Clínica 541-535-6239
 - Centro de salud de la comunidad de Siskiyou 541-471-3455
 - Salas de urgencias: Requerido por la ley que den tratamiento
 - Centro médico de Providence Medford en Medford, Oregón
 - Centro médico del valle en Medford, Oregón
 - Hospital de la comunidad de tres ríos, Oregón

¡Asegúrese de Conseguir Asistencia Médica Para que su Lesión no Empeore!

La sierra de Crispín golpeó algo duro y rebotó contra su pierna, cortándolo gravemente a través de la espinilla. Empezó a desangrarse rápidamente y su bota se lleno de sangre. Después de que el mayordomo le ayudó a detener la sangre, le dijo a Crispín que siguiera trabajando. Le dolía mucho, pero Crispín siguió trabajando lo mejor que podía. Él siguió trabajando por varias semanas, pero el dolor se estaba poniendo peor. La herida tenía pus, y la piel alrededor estaba caliente y roja. Él sabía que tenía que ir a un doctor, pero él no tenía el dinero para pagarle.

Después de dos meses el dolor era tan intenso que Crispín estaba cojeando al caminar. Finalmente, él llamó a una organización para la defensa del trabajador, y le dijeron que tenía que ir a la sala de urgencias inmediatamente. La sala de urgencias tiene que darles tratamiento a todas las personas que lo necesitan. El requerido por la ley. El doctor en la sala de urgencias limpió la herida y dio antibióticos a Crispín. Después de una semana él sentía mucho mejor.



Su derecho a recibir compensación laboral si se lesiona en el trabajo:

Si usted se lesiona en el trabajo su patrón es requiriendo por ley que provea los siguientes beneficios:

- Atención médica de su lesión, independientemente de si pierde horas de trabajo.
- Pagos, si usted pierde la paga por más de tres días que falte al trabajo.
- Otros beneficios, si usted queda discapacitado de manera permanente.

Como aplicar por compensación para Trabajadores

1. Solicítele a su empleador un formulario de reclamo (Oregón Form 801: Reporte de lesión en el trabajo o Enfermedad) si él o ella no se lo da.
2. Complete el formulario de reclamo y entrégueselo a su empleador. Conserve una copia.
3. Infórmele a su proveedor de cuidados de salud que usted se lesionó en el trabajo. Ellos completaran y le entregarán el formulario 827- "Oregón, Form 827: Informe del Trabajador y del Proveedor de cuidados de salud para reclamos de compensación para trabajadores" el cual usted deberá completar y entregárselo a sus empleadores.



Recuerde:

Usted tiene derecho a recibir los beneficios sin importar quien tuvo la culpa de que usted se lesione trabajando.

No es necesario que usted sea residente legal de los Estados Unidos para recibir los beneficios.

Es ilegal que su patrón le castigue o despidan por:

- **Tener una lesión en el trabajo; o**
- **Pedir beneficios cuando se lesiona en el trabajo.**

RECURSOS PARA OBTENER MÁS AYUDA

Las siguientes agencias y organizaciones gubernamentales le pueden brindar la información y asistencia que necesite.

Organizaciones de apoyo

Alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales ofrece asesoramiento sobre cuestiones laborales, y recursos educativos y de capacitación sobre los derechos de los trabajadores y sobre la salud y seguridad en el trabajo.

541-734-9117 o número gratuito 866-850-1110, www.alliancefwh.com

Programa de Salud Laboral (LOHP) ofrece recursos de capacitación y publicaciones como “El Derecho a saber” (“The right to know”), un manual diseñado para que los capacitadores de salud y seguridad conozcan las necesidades de aquellos trabajadores con conocimientos limitados de lectura y escritura, y para proporcionar herramientas y consejos sobre desarrollo de material.

510-642-5507, www.lohp.org

Proyecto de Justicia para los Trabajadores del Noroeste proporciona asesoramiento y educación legal para los trabajadores y sus organizaciones, centrándose en los derechos de organización de los trabajadores de bajos ingresos, los derechos de los trabajadores inmigrantes, y los derechos de los trabajadores de tiempo parcial, temporarios y de tiempo completo.

503-525-8454; info@nwjp.org; www.nwjp.org

Recursos en español

Programa Extensivo de Salud Comunitaria de Hood River (OHSU/Hood River Community Health Outreach Project), La Clínica del Cariño proporciona información general sobre salud para los trabajadores y sus familias mediante panfletos diseñados por los participantes del proyecto.

www.ohsu.edu/xd/education/library/research-assistance/hood-river-patient-pamphlets.cfm

Centro Nacional de Salud para Trabajadores Agrícolas (National Center for Farmworker Health) proporciona material educativo en lenguaje simple para pacientes sobre cuestiones de salud general incluyendo golpes de calor.

800-531-5120, www.ncfh.org

MEDLINE plus ofrece información bilingüe sobre salud de la Biblioteca Nacional de Medicina.

www.nlm.nih.gov/medlineplus

Alianza Nacional para la Salud Hispana (National Alliance for Hispanic Health)

Teléfono de asistencia de la Alianza Nacional para la Salud Hispana 866-783-2645; La Línea Nacional Prenatal Hispana 800-504-7081, www.hispanichealth.org

Red de clínicos migrantes (Migrant Clinicians Network) ofrece un directorio nacional de clínicas migrantes, recursos sobre salud y seguridad, y salud ambiental y ocupacional.

530-345-4806, www.migrantclinician.org

Buscador de Salud – Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU (US Department of Health and Human Services) ofrece enlaces a diferentes agencias gubernamentales, organizaciones no lucrativas, y universidades para ayudar al público a encontrar información sobre salud y servicios humanos.

www.healthfinder.gov

Agencias gubernamentales estatales

OSHA Oregon realiza inspecciones en el lugar de trabajo por pedidos o quejas sobre condiciones de trabajo no seguras, e investiga los casos de muerte o lesiones de gravedad en el lugar de trabajo.

800-922-2689; www.orosha.org

Departamento de Trabajo e Industria (BOLI) protege los derechos de los trabajadores y ciudadanos en pos de un trato no discriminatorio e igualitario en el lugar de trabajo, en el hogar y en establecimientos públicos, y hace cumplir las leyes estatales de salarios, horas trabajadas y términos y condiciones de empleo.

whd.screener@state.or.us; 971-673-0761; www.oregon.gov/BOLI

Defensoría del Pueblo, División de Compensación para Trabajadores de Oregon asiste a los trabajadores lesionados para que sepan cómo manejarse con el sistema de compensación para trabajadores.

800-927-1271; www.oregon.gov/DCBS/OIW/index.shtml

La División de Compensación para Trabajadores de Oregon le puede informar sobre los derechos y responsabilidades de la compensación para trabajadores.

800-452-0288; http://www.wcd.oregon.gov/communications/inj_job.html

Departamento de Trabajo e Industria de Washington asiste a los empleadores para que cumplan con las normas de salud y seguridad e inspecciona los lugares de trabajo cuando se advierten peligros.

800-423-7233; www.lni.wa.gov/Spanish

Agencias gubernamentales nacionales

Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health - NIOSH) fichas de información sobre salud y seguridad 800-CDC-INFO (800-232-4636);

www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html

Departamento de Trabajo de EEUU (U.S. Dept of Labor, OSHA) establece y hace cumplir las normas de salud y seguridad en el trabajo y proporciona capacitación, promoción, educación y asistencia

<http://osha.gov/workers.html>

Número gratuito nacional – 800-321-6742

OSHA Oregon, oficina en Salem – 800-922-2689

OSHA Washington, oficina en Olympia - 800-442-0447

Departamento de Trabajo de EEUU, División de salarios, y horas trabajadas (U.S. Department of Labor, Wage & Hour Division) es la responsable de hacer cumplir algunas de las leyes laborales más completas, en temas como salario mínimo, pago de horas extras, mantención de registros, trabajo infantil y trabajos especiales, licencia médica y familiar, trabajadores migrantes, pruebas con el detector de mentiras, protecciones para trabajadores en ciertos programas de trabajo temporario y salarios vigentes para servicios gubernamentales y contratos de construcción. (Número gratuito) 866-487-9243 [4USWAGE]; www.dol.gov/whd

Oficinas regionales del Departamento de Trabajo de EEUU:

- Oregon y los condados de Wahkiakum y Klickitat en Washington: 503-326-3057 [Oficina de Portland]
- Usualmente el servicio en español está disponible en Portland, o bien intente llamando a la oficina de Eugene al teléfono 541-465-6615.
- Washington, sin incluir los condados de Wahkiakum y Klickitat: 206-398-8039 [Oficina de Seattle]
- California cerca de Sacramento: 916-978-6123 disponible en español
- California cerca de San Francisco: 415-744-5590 disponible en español

Comisión de Oportunidad de Igualdad de Empleo en EEUU (U.S. Equal Employment Opportunity Commission - EEOC) es la responsable de hacer cumplir las leyes federales que prohíben la discriminación de un aspirante a un empleo o de un empleado debido a su raza, color, religión, sexo (incluye embarazo), nacionalidad, edad (40 o mayor), discapacidad o información genética. Asimismo, es ilegal la discriminación en contra de una persona porque esa persona se quejó por haber sido discriminada, presentó un cargo por discriminación, o participó en un litigio o investigación sobre discriminación laboral. www.eeoc.gov

Oficina en el distrito de San Francisco: 800-669-4000 (atiende la zona norte de California, Oregon, Washington, Nevada, Idaho y Montana).

Servicio Forestal de EEUU ofrece una línea de asistencia a los trabajadores para que notifiquen a los oficiales sobre problemas en el lugar de trabajo mientras estén trabajando en tierras o bosques nacionales.

800-531-0095

Clínicas de salud

Centro de Salud Comunitaria brinda servicios para el cuidado de la salud a trabajadores de bajos ingresos sin aseguranza y demás niños y adultos vulnerables en el condado de Jackson.

541-773-3863 (Medford, Ashland y White City, OR)

La Clínica brinda servicios integrales de salud médica, dental y terapia de comportamiento a la diversa población del condado de Jackson, en especial a aquellas personas que enfrentan obstáculos para obtener estos servicios de salud.

541-535-6239 (5 centros en el área de Medford)

Centro de Salud Comunitaria Siskiyou brinda servicios de atención médica y dental primaria en sus centros del condado de Josephine, con una tarifa de escala móvil que proporciona atención médica de calidad a precios accesibles para pacientes sin aseguranza.

Grants Pass, 541-471-3455; Cave Junction, 541-592-4111

Cuartos de Urgencia/ Emergencia

Jackson County

Providence Medford Medical Center
1111 Crater Lake Avenue
Medford, OR 97504
541-732-5000

Rogue Valley Medical Center
2825 East Barnett Road
Medford, OR 97504
541-789-7000

Josephine County

Three Rivers Community Hospital
500 SW Ramsey Ave.
Grants Pass, OR 97527
541-472-7000

Créditos por Fotografías e ilustraciones

Foto de la portada: Lomakatsi Restoration Project

Ilustraciones by Mary Ann Zapalac (pag. 5, 8, 11, 12, 18, 20, 25) y John Minardi (p. 14, 24)

Otras ilustraciones:

p. 10 http://autonopedia.org/crafts_and_technology/Tools/Chainsaw_Guide/Index-Chainsaw_guide.htm
<http://bsspermits.lacity.org/treeprune/guideline/safetyguidelines.htm>

p. 15 <http://www.johnmh.com/higiene/wshhnds.jpg>

p. 20 <http://pubs.ext.vt.edu/426/426-706/426-706.html>

p. 21 <http://npic.orst.edu/health/readlabel.html>

http://www.agf.gov.bc.ca/pesticides/d_1.htm

p. 22 <http://www.fao.org/docrep/X1531E/4a.JPG>

p. 23 <http://www.esquire.com/style/tips/dry-cleaning-home>

Fotos:

Lomakatsi Restoration Project (pag. 4, 5, 6, 7, 10)

Otras fotos:

p. 15 <http://pediatrics.about.com/od/poisonivy/ig/Poison-Ivy-Pictures/Poison-Ivy-Closeup-Picture.htm>
http://www.mdvaden.com/poison_oak.shtml

p. 16 http://www.fish.state.pa.us/water/amprep/snake/00snake_photos.htm

<http://stevengoddard.wordpress.com/2011/01/16/polar-bear-covered-with-crude-oil/>

<http://true-wildlife.blogspot.com/2011/02/cougar.html>

p. 17 <http://blog.ecosmart.com/index.php/2009/06/17/tick-control/>

<http://www.todayifoundout.com/index.php/2010/08/why-mosquito-bites-itch/>

<http://www.wild-facts.com/tag/honey-bee/>

<http://duncraft.atom5.com/how-keep-bees-out-of-3445.html>

<http://www.westoakspestcontrol.com/spiders.htm>

p. 19 http://www.royalsaskmuseum.ca/research/what/2006_arch_report1.shtml

p. 22: <http://www.fs.usda.gov/wps/portal/fsinternet>

p. 23 Dave Moorhead, Warnell School of Forest Resources, University of Georgia