

Sí Se: Salud y Seguridad en el Trabajo

Educación para salud y seguridad para los trabajadores forestales

¿Qué pasa si me lesiono en el trabajo?



**Alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales
Programa de Salud Ocupacional Laboral, Universidad de Berkeley**

**Patrocinado por
Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH)
Administración Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)**

Junio 2011

Sobre esta guía de entrenamiento

Introducción para la promotora

Esta guía ilustrada es la herramienta que debe usar para enseñarles a los trabajadores forestales qué deben hacer si se lesionan en el trabajo, y cuáles son sus derechos en cuanto a atención médica y pago por horas perdidas. Esta información está específicamente desarrollada para los trabajadores forestales en Oregón, pero es relevante y se puede aplicar a trabajadores forestales en los Estados Unidos. Para enseñar este tema, ponga la guía en posición vertical con las ilustraciones o fotos hacia los trabajadores que está capacitando. En el reverso encontrará las instrucciones sobre lo que debe decir y hacer durante el taller.

Las instrucciones para las promotoras están escritas en color rojo.

Las respuestas a las preguntas están en cuadros sombreados. Espere a que los participantes respondan basados en sus conocimientos y luego agregue los puntos faltantes o aclare cualquier información necesaria. Dé vuelta la página cuando haya terminado.

Objetivos de aprendizaje para este taller

Al terminar esta sesión, los participantes tendrán conocimiento sobre:

- Por qué es importante tratar las heridas u otras lesiones en el momento.
- Los primeros auxilios que pueden hacer si alguien se lesiona, que incluye “que hacer” y “que no hacer”
- El derecho a la atención médica y al pago por horas perdidas si se lesionan en el trabajo.
- Los pasos a seguir para reportar una lesión y obtener atención médica.
- Los recursos disponibles para obtener ayuda si se lastima.

Materiales necesarios para este taller

Además de esta guía ilustrada necesitará papel en blanco y notas auto adheribles para cubrir las oraciones y las respuestas de la pág. 30 (“Mitos y Verdades”). Antes de comenzar el taller, vaya a la página 30 de la guía. Cubre cada respuesta VERDADERO o FALSO con una nota auto adherible. Use una hoja de papel en blanco grande para cubrir todo menos la primera oración.

Duración de este taller

La duración total de este taller es de 2 horas aproximadamente. Estas son las actividades principales y su duración aproximada.

Bienvenida e introducción	20 minutos
La historia de Crispín/en grupos pequeños	15 minutos
Reporte de los grupos	
• Sin tratamiento/Cómo ocurre una infección	20 minutos
• Primeros auxilios/Mitos y verdades	20 minutos
• Reportar al supervisor/Sus derechos	20 minutos
• ¿Qué puede hacer como parte de la comunidad?	10 minutos
• Cierre y prueba final	15 minutos

Sí sé: Salud y Seguridad en el Trabajo

Educación para la Salud y la Seguridad de los Trabajadores Forestales

¿Qué pasa si me lesiono en el trabajo?

**Un proyecto de la
Alianza de Trabajadores y Cosechadores Forestales
y el
Programa de Salud Ocupacional Laboral, Universidad de Berkeley**

Esta capacitación se lleva a cabo con el apoyo de la beca # SH-20823-10 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de trabajo de los EE. UU.. No necesariamente representa las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas o productos comerciales no significa que el gobierno de los EE. UU. Los recomiende o respalde.

Dé la bienvenida a todos los participantes, incluyendo, los trabajadores, sus familias y preséntese usted mismo(a) el resto de su equipo de promotoras. Explique que usted está haciendo este taller como representante del al Alianza y este taller se enfocará en lo que los trabajadores forestales pueden hacer para trabajar en forma más segura, pero sabemos que los familiares son un apoyo y recurso importante para ayudar a los trabajadores a mantenerse seguros y saludables.

Usted puede compartir con el grupo que usted esta familiarizada con los dificultades de los trabajadores forestales enfrentan porque usted está casada con un trabajador forestal y conoce a muchos otros..

Pida que también que los participantes se presenten a sí mismos o haga alguna actividad “para romper el hielo” que los ayude a relajarse y conocerse entre ellos.

Diga: Hoy vamos a hablar sobre qué hacer si uno se lesiona en el trabajo. Y vamos a comenzar con unas preguntas.

Haga las preguntas de la prueba inicial. Lea el cuestionario.

Pregunte: ¿Alguno de ustedes se lesionó en el trabajo? ¿Qué pasó?

Deje que algunas personas compartan sus experiencias.

Diga: En primer lugar, lo más importante es evitar que ocurran estos accidentes. Pero también es importante saber qué hacer si uno se lesiona, para después no terminar más enfermo. Durante este taller, ustedes aprenderán:

- Un poco sobre primeros auxilios.
- Por qué es importante recibir tratamiento cuando se lastima.
- Qué le debe proporcionar su patrón (incluyendo atención médica y pago por horas perdidas).
- A dónde recurrir para obtener tratamiento médico u otra tipo de ayuda, si la necesita.

¿Qué pasa si me lesiono en el trabajo?



La historia de Crispín

Diga: Les voy a leer una historia de Crispín, un trabajador forestal que se lesionó mientras estaba trabajando. Luego hablaremos sobre las diferentes maneras que él tiene para manejar esa situación.

Crispín estaba trabajando con otros seis compañeros. Se encontraban lejos del van de transporte – como a media hora de distancia. Estaban cortando Brocha, trabajando rápido y sudando. De repente, el serrucho (motosierra) de Crispín golpeó contra algo duro y rebotó contra su pierna, ocasionándole un corte grave en la espinilla. El corte era del tamaño de su dedo y le destrozó la piel. La sangre brotaba abundantemente y su bota se llenó su bota. Él tenía que hacer algo.

Diga: En otros talleres hablaremos sobre cómo prevenir este tipo de lesiones. En este taller, nos concentraremos en lo que se puede hacer si ustedes o uno de sus compañeros se lesiona.

Pregunte: ¿Qué creen que va a hacer Crispín?

Deje que algunas personas compartan sus ideas. Si ninguno sugiere “reportar la lesión al jefe” o “ir a buscar ayuda médica” ...

Pregunte: ¿Hay algo más que él *pueda* hacer?

La historia de Crispín



Diga: Vamos a hablar un poco más sobre algunas de estas posibilidades, y sobre lo que puede pasar si esto es lo que Crispín hace. Voy a pedirles que trabajen en grupos pequeños (de 3-4 personas). Le voy a asignar una opción a cada grupo y quiero que hablen sobre lo que piensan.

Enséñeles y señale cada una de las imágenes. Asegúrese de que todos entiendan la opción ilustrada.

Pregunte: ¿Qué está pasando aquí?

1. Crispín continúa trabajando (con un pañuelo y una playera envolviendo la herida). No recibe primeros auxilios.
2. Los compañeros le limpian la herida y le aplican primeros auxilios y Crispín continúa trabajando.
3. Crispín reporta la lesión a su supervisor. (los miembros de este grupo deben hablar sobre lo que el supervisor puede hacer – desde lo peor – ¿despedirlo? – a lo mejor – ¿conseguirle atención médica y hasta compensación para trabajadores?)

Pídale a cada grupo que analice las siguientes preguntas:

1. ¿Esto es lo que usted o sus compañeros harían? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Qué puede pasar después?

Divida al grupo en pequeños grupos de 3-4 personas cada uno. Asígnele una “opción” a cada grupo. Déles entre 5 y 10 minutos para que la hablen sobre esa opción.

¿Qué puede hacer Crispín?



Diga: Ahora veamos lo que analizaron. Comencemos con el grupo que analizó la opción de que (Crispín continúa trabajando).

Pídale a este grupo que reporte en voz alta: Después de escuchar el reporte, pregunte si ¿Es esto lo que usted o sus compañeros harían? ¿Por qué o por qué no?

Deje que el grupo hable, y luego asegúrese de que los siguientes puntos queden claros.

Sí: Muchos trabajadores forestales reportan que simplemente continúan trabajando cuando se lesionan. Esto se debe a que:

- No quieren atrasarse con el trabajo.
- Les preocupa que los vayan a despedir.
- No quieren que nadie les grite.

No: (usted no continuaría trabajando):

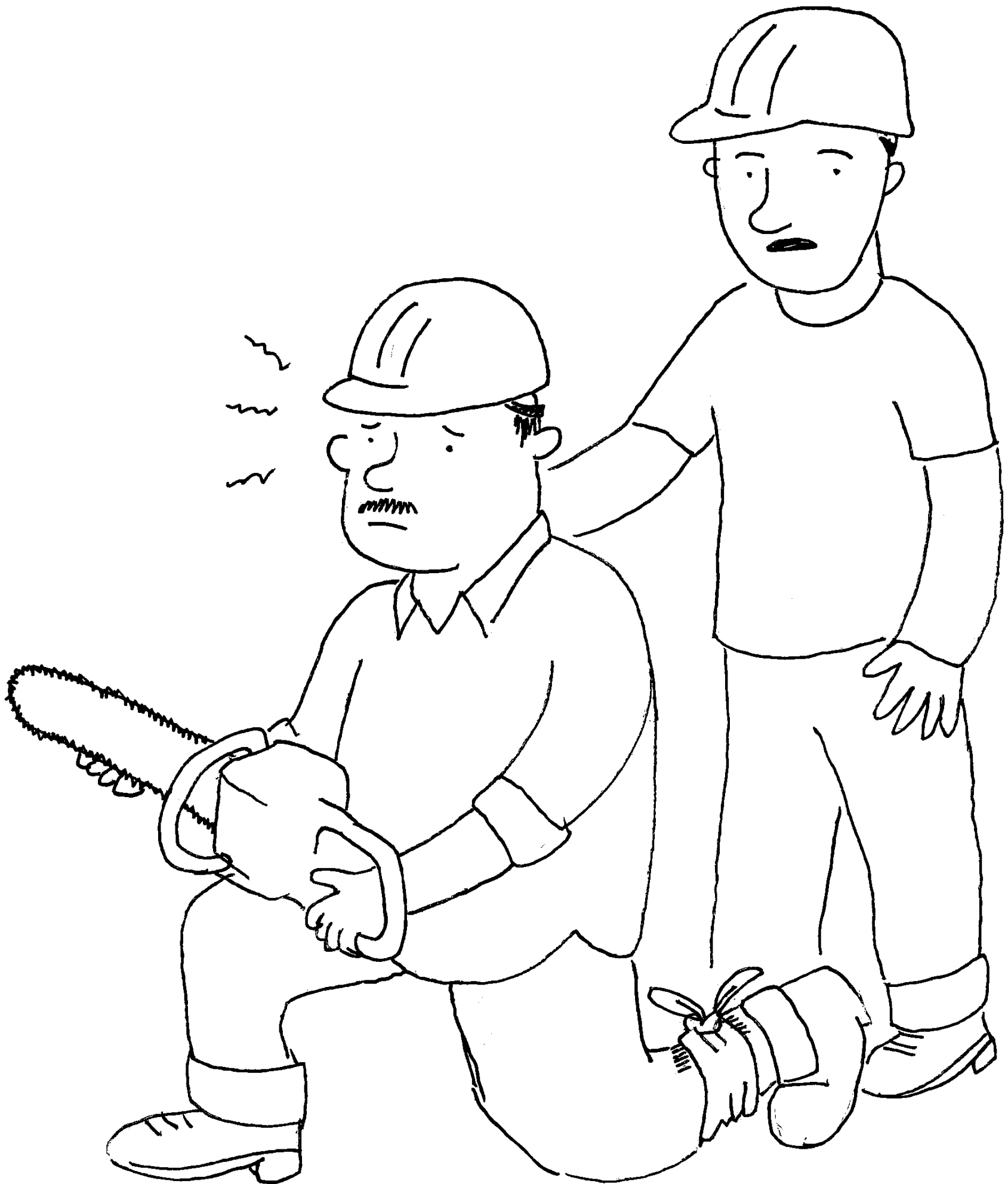
- Crispín necesita ayuda de inmediato.
- Su herida se puede infectar si no se la trata como corresponde.

Pregunte: ¿Qué puede pasar después?

- Es posible que Crispín no pueda trabajar el día completo.
- La herida de Crispín se puede infectar.

Pregunte al resto de los participantes: ¿Cuántos de ustedes seguirían trabajando?

Crispín continua trabajando



- 1. Esto es lo que usted o sus compañeros harían?
¿Por qué o por qué no?**
- 2. ¿Qué puede pasar después?**

Una herida puede infectarse cuando hay algún tipo de suciedad o gérmenes que no se limpiaron bien. Los tipos de heridas que se infectan con mayor facilidad son:

- Heridas sucias o heridas hechas con objetos sucios
- Heridas grandes y graves o con moretones muy grandes
- Heridas punzantes u otro tipo de heridas que no sangran mucho
- Heridas hechas en lugares donde hay animales (corrales, chiqueros, etc.)
- Mordidas, especialmente de cerdos, perros, animales salvajes o personas.

Las heridas pueden infectarse si usted no las mantiene limpias. Tiene que cambiar la gaza y vendajes todos los días y poner atención a los signos de infección.

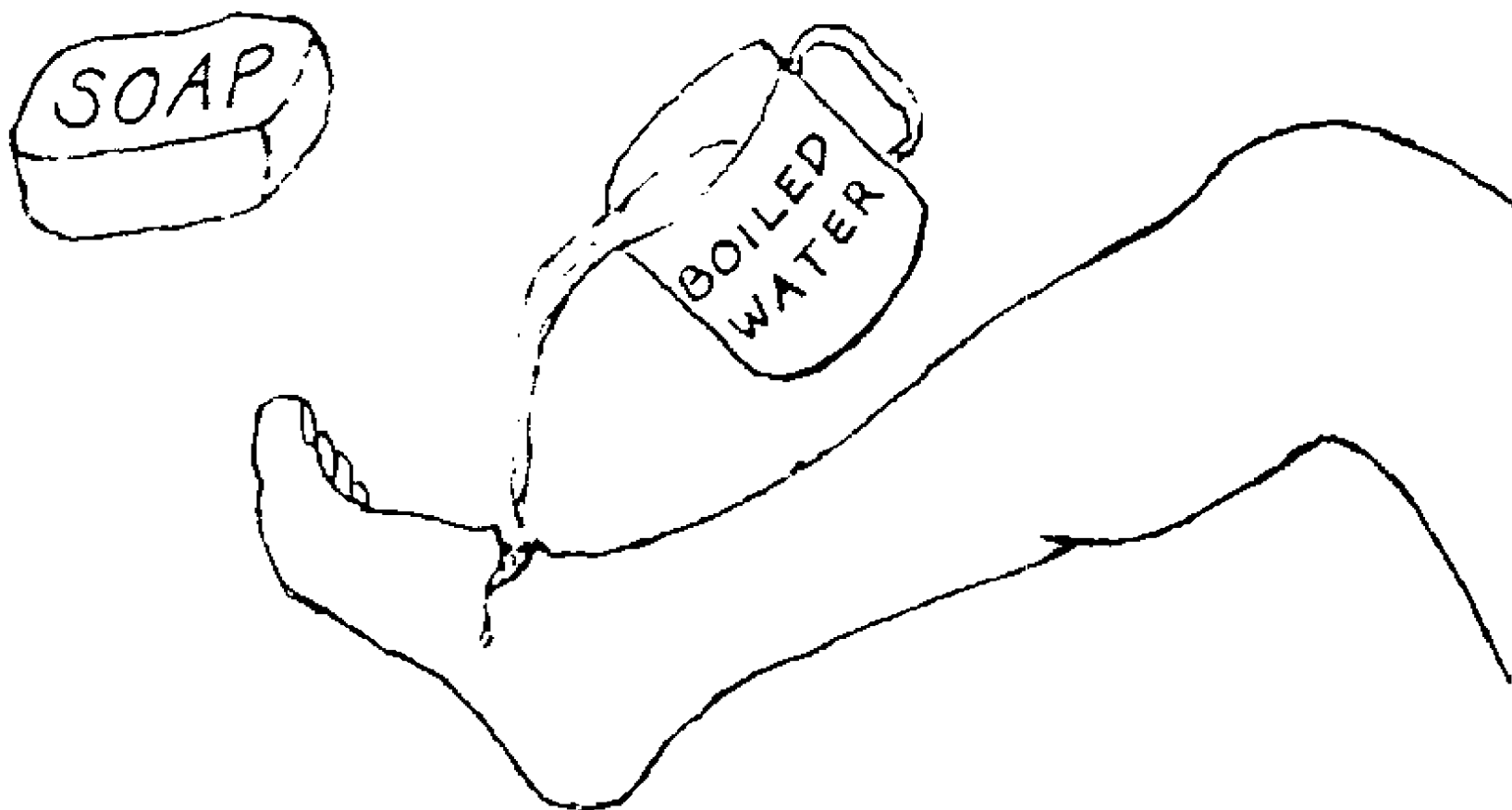
Pregunte: cuales son los signos/indicaciones de una infección?

Una herida está infectada si:

- Esta roja, inflamada, caliente y duele
- Tiene pus
- comienza a tener mal olor.

Diga: tiene que ver al médico si cualquiera de estas cosas ocurren.

¿Cómo puede saber si una herida está infectada?



Diga: Ahora escuchemos al grupo que analizó otra de las opciones que tiene Crispín (Crispín recibe primeros auxilios).

Pregunte: ¿Esto es lo que usted o sus compañeros harían? ¿Por qué sí o por qué no?

Deje que el grupo hable, y luego asegúrese de que los siguientes puntos queden claros.

Sí: Crispín recibe primeros auxilios

- Ayudará a evitar una infección futura y a que se cure más rápido. (menos horas perdidas en total)

No: no recibe primeros auxilios

- Muchos trabajadores forestales no saben dar primeros auxilios **a pesar de que OSHA Oregón requiere que todos los trabajadores forestales deben recibir entrenamiento en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Los nuevos empleados deben recibir este entrenamiento en los primeros seis meses después que han sido contratados. Pregunte:** Alguno de ustedes ha recibido entrenamiento?
- No hay un botiquín de primeros auxilios disponible. (Por ejemplo, no sirve o quedó en la camioneta, que está demasiado lejos).
- A los trabajadores no les gusta ver sangre.
- Para dar primeros auxilios hay que sacar a varios

Pregunte: ¿Qué puede pasar después?

- Si la herida es muy grave, es posible que Crispín no pueda trabajar el resto de la jornada.
- El supervisor puede gritarle al equipo o castigarlo por atrasarse en el trabajo.
- El supervisor puede llevar a Crispín a que reciba tratamiento médico. (Deje este punto para que lo analice el 3^{er} grupo).

Pregunte al resto de los participantes: ¿Cuántos de ustedes usarían esta opción? ¿Cuántos le ayudarían a Crispín a limpiar la herida?

Pregunte: ¿Qué puede hacer realmente para ayudar a alguien con una herida como ésta?

Deje que los participantes respondan a la pregunta. Luego pase a la página siguiente para hacer una revisión.

Los compañeros ayudan a Crispín a limpiar su herida



1. ¿Esto es lo que usted o sus compañeros harían? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Qué puede pasar después?

Diga: Estas son algunas cosas básicas para tener en cuenta cuando alguien se corta o tiene una herida grave.

Cómo controlar el sangrado de una herida

1. Levante la parte lesionada.
2. Con un trapo grueso y limpio (o con su mano si no hubiera un trapo) presione directamente sobre la herida. De ser posible, use guantes o una bolsa plástica para protegerse usted mismo.
3. Mantenga la herida presionada hasta que deje de sangrar. Esto puede durar 20 minutos o a veces una hora o más. Este tipo de presión directa detendrá el sangrado de casi todo tipo de heridas.
4. Puede mantener la herida presionada si la envuelve fuertemente con una venda o un pedazo de trapo limpio.

Limpieza de la herida

1. Lave bien la herida con agua limpia (no con agua de un arroyo) y jabón. Quite toda suciedad, coagulo de sangre, y tejido muerto o muy dañado. De ser posible, eche chorros de agua sobre la herida con una jeringa o succione la suciedad con un aspirador.
2. Una vez que la herida está limpia, aplique una fina capa de crema antibiótica como Neosporin. Luego coloque un pedazo de gasa o tela estéril sobre la herida. Debe ser lo suficientemente liviana para que permita que pase aire a la herida.
3. Asegúrese de que la persona reciba atención médica y una inyección de la vacuna antitetánica dentro de los dos días del accidente si es que no se la dieron en el pasado. Su médico puede darle una vacuna adicional (booster shot) aun cuando no hayan pasado 10 años.

Precauciones:

- No use un torniquete ni cuerda o alambre para detener el sangrado.
- **Nunca** use tierra, kerosene, cal o café para detener el sangrado.
- **Nunca** ponga alcohol o yodo directamente sobre una herida.
- Cuando el sangrado o la lesión es grave, levante los pies y baje la cabeza para evitar entrar en shock.
- Evite que la sangre entre en contacto con cualquier corte o yaga en su piel.

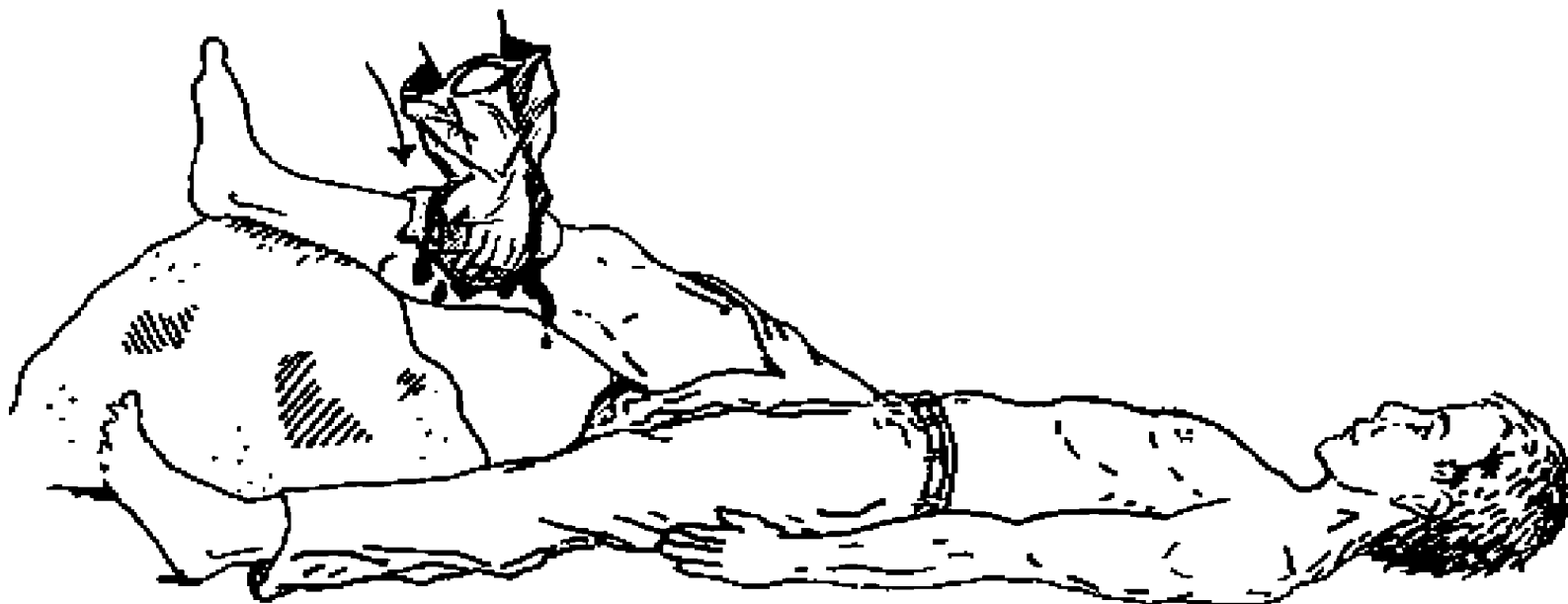
Pregunte: ¿Qué cosas debe tener en un botiquín de primeros auxilios?

Deje que los participantes respondan a la pregunta. Luego pase a la página siguiente.

Consejos sobre primeros auxilios

Cómo controlar el sangrado de una herida

1. Levante la parte lesionada.
2. Presione directamente sobre la herida hasta que se detenga el sangrado.



Limpieza de la herida

1. Lave bien la herida con agua limpia.
2. Aplique una crema antibiótica.
3. Coloque una gasa estéril sobre la herida.
4. De ser posible, vende la herida suavemente a menos que siga sangrando.
5. Consiga atención médica.

Precauciones:

- No use un torniquete ni cuerda o alambre para detener el sangrado.
- **Nunca** use tierra, kerosene, cal o café para detener el sangrado.
- **Nunca** ponga alcohol o yodo directamente sobre una herida.
- Cuando el sangrado o la lesión es grave, levante los pies y baje la cabeza para evitar entrar en shock.
- Evite que la sangre entre en contacto con cualquier corte o yaga en su piel.

Diga: OSHA Oregón requiere que todo los botiquines para trabajadores forestales deben incluir todas las cosas en la página 25. Use la guía para revisar la información.

Otros artículos útiles:

- Ungüento/pomada antibiótica para prevenir la infección
- Solución oftalmológica para lavar los ojos o para ser usada como descontaminante general.
- Termómetro.
- Aspirina u otro calmante.
- Aspirador o jeringa para limpiar heridas
- Loción de calamina
- Inyección de Epinephrine shot (“epi pen”) para reacciones alérgicas

Pregunte: ¿Sabe si su empleador está obligado a tener un botiquín de primeros auxilios disponible?

Diga: Sí. El empleador está obligado a tener provisiones para primeros auxilios para los tipos de lesiones que pueden ocurrir en el trabajo forestal. El botiquín debe estar cerca de donde están trabajando los empleados.

Para trabajo forestal un botiquín de primeros auxilios debe incluir:



- 8 gasas para detener el sangrado (4x4)
- 2 gasas grandes
- Una caja de vendajes adhesivos /curitas
- Un paquete de gaza en rodillo por lo menos de 2 pulgadas de ancho
- 2 vendajes triangulares
- Toallitas con antibiótico y jabón para desinfectar
- Tijeras
- Una camilla
- Dos cobijas
- Guantes del látex
- Barrera para la boca
- Pinzas
- Cinta adhesiva
- Material para entablillar
- Dos vendas elásticas

[Debe cubrir el cuadro ilustrativo de la página 22 con una hoja en blanco y dejar visible sólo la primera oración, también debe cubrir con una nota auto adherible cada respuesta VERDADERO/FALSO.]

Diga: Una herida como ésta no es el único tipo de cosa que puede pasar mientras está trabajando. Antes de continuar con el último grupo, vamos a hacer una actividad corta para compartir algunos otros consejos sobre primeros auxilios que le pueden servir.




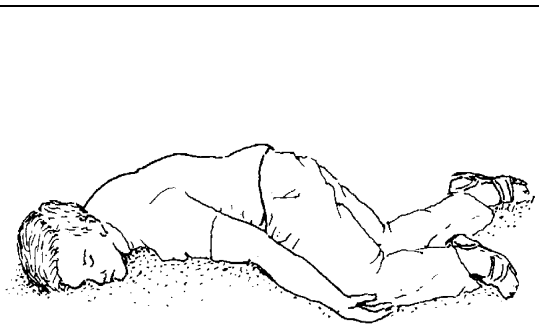


Pregunte: ¿Qué otro tipo de lesiones pueden ocurrir mientras están trabajando en el campo?

Deje que los participantes respondan a esta pregunta.

Diga: Voy a leerles una oración sobre una posible lesión o sobre algo que les pueda pasar mientras están trabajando. Luego, les voy a pedir que se pongan de pie si consideran que la oración es VERDADERA o que permanezcan sentados si consideran que es FALSA.

Lea la primera oración. Pídales que se levanten todos los que consideren que la oración es VERDADERA. Luego, quite la nota auto adherible de la respuesta y proporcione la siguiente información sobre cada oración.

Mitos y verdades sobre primeros auxilios

	<p>Si alguien es mordido por una serpiente de cascabel, uno debe hacer un corte sobre la mordida y succionar el veneno.</p>	
		
		
		
		
		

Respuestas para la promotora:

1. Si alguien es mordido por una serpiente de cascabel, usted debe hacer un corte sobre la mordida y succionar el veneno.

FALSO. Hay que ayudar a que la persona permanezca calmada. Consiga atención médica lo más pronto posible. Llame al 911 o los servicios médicos locales de urgencias. Si no puede llevar la víctima al hospital inmediatamente hágalo recostarse y que la mordida quede al nivel del corazón o un poquito más abajo. Lave bien la mordida con agua y jabón. Cúbrala con una gaza limpia y seca. NO corte o succione el veneno con su boca. Es muy importante llevar la persona al hospital, pero también mantener la calma. Las mordidas de serpiente de cascabel rara vez son mortales, y a veces ni siquiera tienen veneno.

2. Si alguien sufre una insolación, usted debe llevarlo a la sombra y refrescarlo mojando su ropa con agua fresca.

VERDADERO. Debe aflojarle la ropa, abanicarlo y ponerle bolsas de hielo en la entrepierna y en las axilas si es posible. Déle de beber agua poco a poco. Consígale atención médica.

3. Si alguien se quiebra un hueso, usted debe entablillar la zona sin tratar de “acomodar” los huesos.

VERDADERO. Use una varilla o un palo **recto** y gasas y vendas del botiquín de primeros auxilios. A menos que la circulación esté dañada (la parte del cuerpo se entumece o se vuelve azulada), no trate de mover los huesos, solo “entablíllelos como están”. Asegúrese de que la zona esté bien acolchonada. Dele un calmante y algún medicamento para ayudar a prevenir la inflamación, como ibuprofen. Consígale atención médica.

4. Si alguien queda inconsciente a causa de un golpe, usted debe sacarlo del lugar inmediatamente.

FALSO. Si alguien está inconsciente, no lo mueva. Si está inconsciente por menos de 30 segundos, es probable que esté bien. Observe si hay algún cambio (somnolencia, falta de coordinación.) Una persona que ha estado inconsciente por más de 2 minutos debe ser atendida por un médico. Si no recobra el conocimiento, consiga asistencia médica de emergencia capacitada.







5. Si alguien está “hipotérmico” (la temperatura del cuerpo está peligrosamente muy baja y no puede subir), usted debe quitarle la ropa mojada y ayudarle a mantener caliente el centro de su cuerpo.

VERDADERO. Una persona puede sufrir hipotermia si su ropa no es lo suficientemente abrigada para el clima o si la ropa está húmeda. La persona puede comenzar a temblar de modo incontrolable, desorientarse o decir que no pueden entrar el calor. Qué debe hacer: mueva a la persona a un lugar caliente, quítele la ropa mojada. Caliente el centro de su cuerpo con el cuerpo de otra persona bajo capas de cobijas o ropa. Encienda un fuego para que pueda entrar en calor. Si está consciente dele de beber mucha agua – pero NO ALCOHOL. Llévelo a que reciba atención médica.

6. Si alguien sufre un ataque de asma, usted debe darle respiración de boca a boca o RCP (resucitación cardiopulmonar).

FALSO. Debe preguntarle a la persona si tiene un inhalador y ayudarle a usarlo. Siéntelo/a en posición erguida en una zona fresca. Si está en shock, déle una inyección de epinefrina (en el botiquín de primeros auxilios).

Mitos y verdades sobre primeros auxilios

	<p>Si alguien es mordido por una serpiente de cascabel, usted debe hacer un corte sobre la mordida y succionar el veneno.</p>	<p>FALSO</p>
	<p>Si alguien sufre una insolación, usted debe llevarlo a la sombra y refrescarlo mojando su ropa con agua fresca.</p>	<p>VERDADERO</p>
	<p>Si alguien se quiebra un hueso, usted debe entablillar la zona sin tratar de “acomodar” los huesos.</p>	<p>VERDADERO</p>
	<p>Si alguien queda inconsciente a causa de un golpe, usted debe sacarlo del lugar inmediatamente.</p>	<p>FALSO</p>
	<p>Si alguien está “hipotérmico” (la temperatura del cuerpo es peligrosamente baja y no puede calentarse) quítele la ropa mojada y ayude a mantener caliente el centro de su cuerpo.</p>	<p>VERDADERO</p>
	<p>Si alguien sufre un ataque de asma, usted debe hacerle respiración boca a boca o RCP (resucitación cardiopulmonar).</p>	<p>FALSO</p>

Diga: Ahora escuchemos del grupo que discutió esta opción (Crispín reporta a su supervisor)

Pídale a este grupo que reporten en voz alta: ¿Es esto lo que usted o sus compañeros harían? ¿Por qué o por qué no?

Deje que el grupo hable, y luego asegúrese de que los siguientes puntos queden claros.

Sí: ustedes si reportarían la lesión a su supervisor

- El supervisor necesita saber.
- Esta es la única forma para que usted pueda obtener la asistencia médica necesaria.

No: ustedes no reportarían la lesión al supervisor

- Porque el supervisor le puede gritar o puede castigarlo.
- Porque pueden despedirlo /no volverlo a contratar.

Pregunte: ¿Qué puede pasar después?

- A Crispín le pueden decir que continúe trabajando o le pueden dar algunos primeros auxilios.
- El supervisor puede llevar a Crispín a que reciba tratamiento médico.

Pregunte: ¿Quién pagará esto?

- Puede pagar el supervisor.
- Puede pagar Crispín (con deducción de su cheque.)
- Se le puede cobrar al seguro de compensación de trabajadores

Pregunte al resto de los participantes: ¿Cuántos de ustedes usarían esta opción? Es decir reportarían la lesión al supervisor

Pregunte: ¿Saben quién está obligado a pagar según la ley?

- El **patrón** debe contratar un seguro de compensación para trabajadores que cubra su atención médica en caso de que usted se lesione en el trabajo.

Pregunte: ¿Qué más está obligado a proporcionar el patrón si usted se lesiona?

Deje que los participantes respondan a la pregunta. Luego pase a la página siguiente para hacer una revisión.

Crispín reporta la lesión a su supervisor.



- 1. ¿Es esto lo que usted o sus compañeros harían? ¿Por qué o por qué no?**
- 2. ¿Qué puede pasar después?**

Diga: Todos los empleadores están obligados a contratar un seguro de compensación para trabajadores. Este seguro cubrirá:

- Atención médica de su lesión, independientemente de si pierde horas de trabajo (por lo general, 2/3 de su salario semanal promedio.)
- Pagos, si usted pierde su paga por más de tres días que falta al trabajo. (Su proveedor de servicios de salud debe autorizar su ausencia del trabajo.)
- Otros beneficios, si usted queda discapacitado de manera permanente, como pagos continuos, o capacitación para un trabajo diferente. Estos pagos suelen ser de muy poca cantidad.

Usted tiene derecho a recibir los beneficios sin importar quién tuvo la culpa de que usted se lesione trabajando. El empleador no puede decir “fue culpa suya, por lo tanto no tengo que pagarlo yo.”

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

Aunque su empleador tiene contratado un seguro de compensación de trabajadores, es probable que él o ella le pidan a usted que no reporte la lesión, porque no quiere que los costos del seguro aumenten. Esto no es legal, pero sí ocurre.

Usted tiene derecho a recibir compensación laboral si se lesiona en el trabajo: (workers' comp.)

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



- Usted tiene derecho a recibir los beneficios sin importar quién 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.**

Pregunte:

Cuales son los pasos que necesita tomar si usted se lesiona, para obtener compensación para el trabajador

Asegúrese de que los siguientes puntos queden claros.

- Informe de inmediato a su supervisor.
- De ser necesario, obtenga tratamiento médico. (Usted puede elegir dónde obtener atención médica. Su empleador no puede elegir su proveedor de cuidados de salud por usted.)
- Solicítele a su empleador un formulario de reclamo (Oregón Form 801: Reporte de lesión en el trabajo o Enfermedad. *Report of Job Injury or Illness*) si él o ella no se lo da.
- Complete el formulario de reclamo y entrégueselo a su empleador. Conserve una copia.
- Infórmele a su proveedor de cuidados de salud que usted se lesionó en el trabajo. Ellos completarán 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.

Si usted se lesiona:

- Informe de inmediato a su supervisor.
- De ser necesario, obtenga tratamiento médico.
- Solicítele a su empleador un formulario de reclamo (Oregon Form #801 *Report of Job Injury or Illness*) si él o ella no se lo da.
- Complete el formulario de reclamo y entrégueselo a su empleador. (Oregon Form #801) Guarde una copia.
- Complete un segundo formulario de reclamo (Oregon form #827 *Worker's and Health Care Provider's Report for Workers' Compensation Claims*) de su proveedor de cuidados de salud y entrégueselo a su empleador. Conserve una copia.



Pregunte: ¿Puede su empleador despedirlo por reportar su lesión?

Diga: Esto no es legal, pero puede ocurrir, y puede ser difícil que lo vuelvan a contratar. Puede contactarse con alguno de los recursos que figuran aquí para obtener ayuda.

Pregunte: ¿Qué pasa si su empleador no le brinda atención médica?

Diga: Aquí figuran algunos lugares donde puede ir para obtener atención médica gratuita o de bajo costo.

Señale los centros médicos en la guía. (Vea la siguiente página)

Diga: Si usted quiere conseguir ayuda para obtener la compensación para trabajadores estos son algunos lugares donde puede recurrir.

Platiquen sobre los recursos en la guía. (Vea la siguiente página)

Diga: Si usted lee su folleto, encontrará toda la información sobre la que hemos hablado hoy. También tenemos copias de un folleto más detallado a su disposición.

Señale los números de páginas en la guía (pagina 30).

Muestre a los participantes el folleto *¿Qué pasa si me lesiono en el trabajo?*, del Departamento de Servicios para consumidores y negocios de Oregón (DCBS, en inglés).

¿Qué pasa si su empleador no le brinda atención médica?

Para obtener atención médica

- Community Health Center
- La Clínica
- Siskiyou Community Health Center
- Los cuartos de urgencia: Requeridos por la ley que le den tratamiento
 - Providence Medford Medical Center
 - Rogue Valley Medical Center
 - Three Rivers Community Hospital

¿Dónde más puede obtener ayuda?

- Alianza de trabajadores y recolectores forestales
- Ombudsman (representante) de trabajadores lesionados en Oregón
(Oregon Ombudsman for Injured Workers)
- Oficina de cumplimiento del Departamento de Compensación laboral del DCBS.
(Workers' Compensation Compliance Section)

Recursos en su folleto

- ¿Qué pasa si me lesiono?página 24

Pregunte: ¿Qué podemos hacer como comunidad para asegurarnos de que los trabajadores lesionados reciban la atención médica que necesitan, cuando la necesitan?

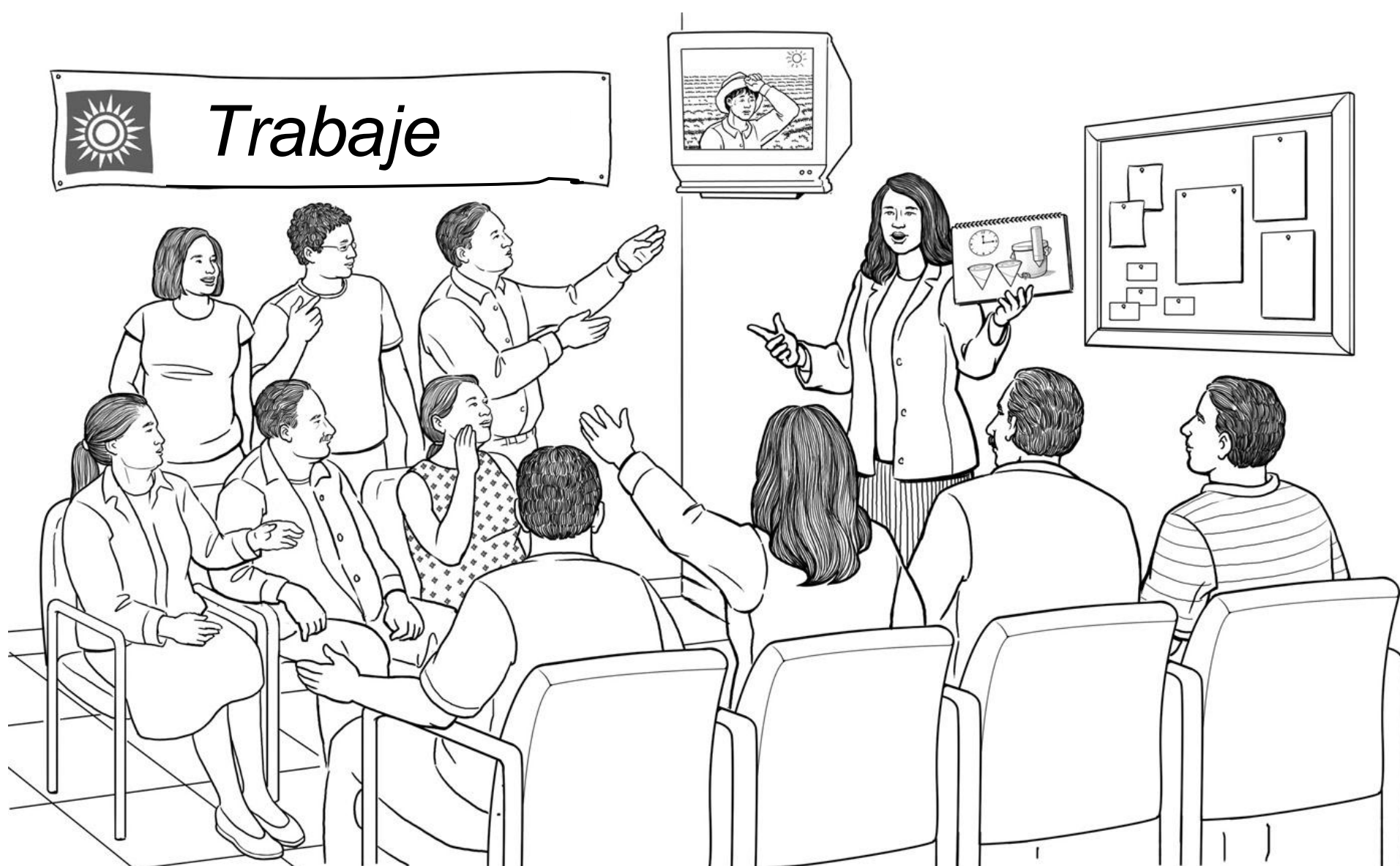
Deje que los participantes hagan un plan de acción comunitario. Las posibilidades incluyen:

1. ¡Pase la voz! Cuénteles a los miembros de su familia, amigos y vecinos lo que ha aprendido sobre la importancia de recibir tratamiento y los lugares dónde recurrir para obtener ayuda.
2. Aliente a los trabajadores a que soliciten tratamiento cuando se lesionan. Siempre vaya acompañado de alguien cuando habla con el supervisor.
3. Piense de qué maneras puede ayudar su comunidad local para que los trabajadores lesionados obtengan la atención médica que necesitan.

Diga: Este es el final del taller y le agradecemos por su atención. Ahora quisiéramos pedir que usted complete un formulario de evaluación corto para ver lo que usted le piensa sobre lo que ha aprendido, y lo que usted pensó sobre este entrenamiento. Voy a leer cada pregunta en voz alta, y si tienen que seleccionar una respuesta, voy a leer esas también. Usted no necesita poner su nombre en este papel.

Distribuya la evaluación a cada trabajador para esta sesión. Pida que los participantes escriban la fecha y el local donde se hizo el entrenamiento. Entonces lea cada pregunta, si hay respuestas a elegir, lea estas también.

¿Qué podemos hacer en nuestra comunidad?



Reconocimientos

Agradecemos al comité de trabadores en Medford, OR, y a los miembros de la alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales por su tiempo, sus opiniones y apoyo a este proyecto.

Créditos

Fotografías:

p. 4 and cover: http://www.koonz.com/workers_compensation_information.html

p. 12: <http://www.finlay-online.com/photoquiz6.htm>

p. 18 <http://www.locks4schools.com/safetysupplies.htm>

p. 20/22: http://www.fish.state.pa.us/water/amprep/snake/00snake_photos.htm

<http://www.utahpreppers.com/2011/02/hypothermia-signs-and-symptoms-treatment/>

p. 10, 12, 20: Lomakatsi Restoration Project

Ilustracions:

Cover, p. 6, 8, 10, 14, 24: John Minardi, UC Berkeley Labor Occupational Health Program

p. 12, 16, 20/22, Hesperian Foundation, *Where There is No Doctor*

p. 20/22, 26, 28, 32: Maryanne Zapalac, for UC Berkeley Labor Occupational Health Program

p. 20/22: http://en.labs.wikimedia.org/wiki/Adventist_Youth_Honors_Answer_Book/Health_and_Science/First_Aid,_Standard