

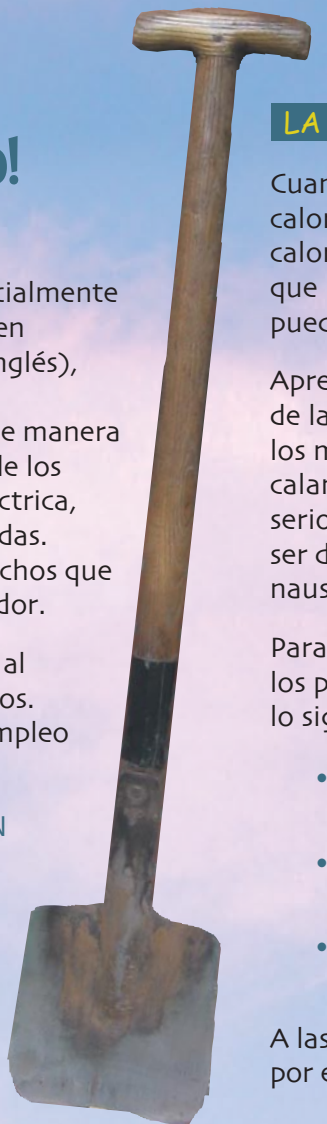
¡Información importante de tu trabajo!

Esta guía fue creada especialmente para jóvenes que trabajan en jardinería (Landscaping en inglés), invernaderos, y viveros. La guía incluye información que le ayudará a trabajar de manera segura, por ejemplo: cómo protegerse de los pesticidas, la insolación, la corriente eléctrica, pérdida de audición y de tropiezos y caídas. También le ayudará a entender los derechos que le corresponden como un joven trabajador.

Lleve la guía en su bolsillo cuando vaya al trabajo y compártala con sus compañeros. Juntos pueden lograr que su lugar de empleo sea seguro y sano.

¿QUÉ EDAD DEBO TENER PARA TRABAJAR EN JARDINERÍA, INVERNADEROS Y VIVEROS?

- Generalmente, uno debe tener por lo menos 16 años de edad. Usted debe tener al menos 17 años para guiar un vehículo de motor en calles o carreteras públicas como parte de su trabajo.
- Usted debe tener al menos 18 años de edad para trabajar como un "ayudante externo", viajando en un vehículo de motor fuera de la cabina o en alguna calle o carretera pública.
- Usted debe tener 18 años de edad si va a usar una sierra de cadena, un triturador eléctrico, u otra maquinaria peligrosas y deben recibir adiestramiento sobre el uso del equipo.



LA INSOLACIÓN O ESTRÉS POR EL CALOR

Cuando uno trabaja afuera en el calor, el calor le puede enfermar. El estrés por el calor es una enfermedad seria y a medida que los primeros síntomas empeoren, puede llegar a ser mortal.

Aprenda a reconocer los primeros síntomas de la insolación o estrés por el calor, como los mareos, dolor de cabeza, cansancio, y calambres musculares. Los síntomas más serios de estrés o agotamiento por calor pueden ser desmayos, respiración rápida, tartamudeo, náuseas, confusión, y convulsiones.

Para evitar la insolación o estrés por el calor a los primeros síntomas de la enfermedad haga lo siguiente:

- Beba al menos un vaso de agua cada 15 minutos.
- Tome descansos en la sombra o en áreas refrescadas.
- Evite las bebidas con cafeína y las bebidas alcohólicas.

A las primeras señales serias de insolación o estrés por el calor haga lo siguiente:

- Llame al 911 ó al número local de emergencias. ¡Indique que es un caso de vida o muerte!
- Refréscuese y vaya a la sombra o a una área refrescada, quítese algo de ropa, y beba agua.



PESTICIDAS

Los pesticidas son usados en jardinería (Landscaping en inglés), invernaderos, y viveros para matar insectos que puedan causar peligros a seres humanos.

- Use ropa de trabajo que le protegerá de los pesticidas, como sombrero, camisa de mangas largas, pantalones, y zapatos de trabajo.
- No debe mezclar, cargar, aplicar o manipular pesticidas a menos que su supervisor le provea una capacitación especial y le provea con ropa y equipo protector contra pesticidas de acuerdo a los requerimientos de la etiqueta del producto.
- Si un pesticida se derrama o rocía sobre usted, lávese el cuerpo con agua y jabón, lávese el cabello con champú, y póngase ropa limpia.
- Si empieza a sentir mareos o se siente mal del estómago, o le empiezan a quemar los ojos, la piel, o la garganta, busque ayuda médica inmediatamente.
- Siempre lave su ropa de trabajo separada a la de su familia.



LEVANTANDO COSAS PESADAS

Utilice estos consejos al levantar cosas pesadas o grandes:

- Pida ayuda a sus compañeros.
- Utilice carros de mano (i.e. dollies o handtrucks).
- Mantenga el peso cerca de su cuerpo y directamente enfrente de usted.
- Evite levantar objetos desde el suelo. Cuando sea posible almacene las cosas pesadas al nivel de la cintura.



USO DE VEHÍCULOS MOTORIZADOS

Los accidentes relacionados con vehículos motorizados son el principal causante de muerte en el trabajo. Usted puede minimizar este peligro haciendo lo siguiente:

- Siempre use su cinturón de seguridad.
- Siempre inspeccione su vehículo antes de conducir. No se olvide comprobar que el remolque (i.e. trailers) u otros equipos estén asegurados correctamente.
- Permanezca atento y mantenga una distancia razonable con el vehículo que va enfrente de usted.
- Cuando conduce no haga cosas que lo pueden distraer, como comer o usar el teléfono.
- Nunca sea pasajero en la zona de carga de una camioneta. Debe tener por lo menos 17 años de edad para conducir un vehículo como parte de su trabajo.

MÁQUINAS CORTADORAS Y ORILLADORAS DE CÉSPED

- Protéjase con guantes, lentes protectivos, tapones para el oído, y botas.
- Mantenga sus manos y cuerpo lejos de las navajas hasta que la máquina esté apagada y los movimientos de las navajas se detengan completamente.
- Antes de cortar la grama recoja los objetos para evitar heridas de objetos volando, tales como piedras.



RUIDO EN EL LUGAR DE TRABAJO

La pérdida del sentido del oído se da de manera gradual sin provocar dolor, y el daño es permanente, pero puede ser prevenido. Protéjase con tapones de oídos u orejeras cuando se trabaja con equipo ruidoso.

RESBALONES Y TROPIEZOS

Es fácil perder el equilibrio cuando uno trabaja en jardinería. Para evitar resbalones y tropiezos haga lo siguiente:

- No corra en el trabajo.
- Antes de comenzar a trabajar remueva cualquier cosa del suelo que lo haga tropezar.
- Use botas de trabajo o zapatos robustos con suelas contra-resbalones.

ELECTROCUCIÓN

Utilice estos consejos para evitar ser electrocutado:

- Antes de empezar a trabajar, asegúrese que las cuerdas y los cables eléctricos no están defectivos y están conectados a tierra.
- Apague y desenchufe herramientas y equipos eléctricos antes de hacerles limpieza, inspección, o mantenimiento.
- Mantenga herramientas y equipos eléctricos lejos del agua.
- Nunca toque una línea eléctrica caída.
- Manténgase a una distancia razonable de las líneas eléctricas cuando está trabajando en los árboles utilizando escaleras metálicas o cargando las escaleras metálicas.

UN AMBIENTE SEGURO Y SANO EN EL TRABAJO

Usted tiene derecho a lo siguiente:

- A un lugar de trabajo seguro y saludable.
- De notificar a su empleador sobre peligros en el lugar de trabajo.
- De notificar a OSHA sobre condiciones peligrosas o poco saludables de manera anónima.

Su empleador no puede despedirlo o castigarlo por lo siguiente:

- Haber reclamado acerca de las condiciones de salud y seguridad laboral de su lugar de trabajo;
- Por haberse puesto en contacto con OSHA; o
- Por haber participado en una inspección de OSHA.
- Por haberse rehusado a trabajar porque: (a) Se encuentra en peligro serio e inmediato, (b) su empleador no corrigió el problema que causaba el peligro después que le pidió que lo corrigiera, (c) carece de tiempo para llamar a OSHA y (d) no tiene manera de realizar su trabajo de manera segura.

Si se encuentra despedido o castigado debido a esto, usted tiene 30 días desde el día que fue despedido o castigado para presentar una queja a OSHA.

IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN EL EMPLEO

Usted tiene derecho a trabajar sin ser tratado de manera diferente debido a su raza, color de piel, religión, sexo, origen nacional, discapacidad o edad (si tiene más de 40 años). Usted tiene derecho a reportar discriminación sin ser despedido, castigado, o recibir alguna otra represalia.

COMO ENCONTRAR AYUDA

La distribución de esta guía es un servicio al público. Para obtener más información o presentar una queja relacionada a su trabajo, por favor comuníquese con la agencia federal apropiada. Los servicios son gratis.

ÁREAS DE JURISDICCIÓN	AGENCIA FEDERAL
Para reportar peligro en el trabajo, pedir una inspección de seguridad y salud, o reportar que alguien lo castigó por participar en actividades relacionadas a seguridad y salud.	OSHA Occupational Safety & Health Administration 800-321-OSHA TTY: 877-889-5627 www.osha.gov
Para reportar preocupaciones con respecto a pesticidas.	EPA Environmental Protection Agency 800-858-PEST TTY: 202-272-0165 www.epa.gov/pesticides
Para información sobre el salario que le deben pagar, las horas que es permitido trabajar, y los tipos de trabajo que es permitido hacer.	ESA Employment Standards Administration, Wage & Hour Division 866-4US-WAGE TTY: 877-889-5627 www.youthrules.dol.gov
Para reportar discriminación causada por su raza, color, religión, sexo, origen nacional, o discapacidad.	EEOC Equal Employment Opportunity Commission 800-669-4000 TTY: 800-669-6820 www.youth.eeoc.gov
Para información general, estadísticas e investigaciones científicas de seguridad y salud en el trabajo.	NIOSH National Institute of Occupational Safety & Health 800-35-NIOSH www.cdc.gov/niosh/topics/youth
Para información sobre pintura de plomo, el moho, alergias, asma, u otras condiciones insaludables.	HUD Housing & Urban Development 202-755-1785 www.hud.gov/offices/lead

¡Agarra la onda!

Guía de Salud y Seguridad Laboral para Jóvenes Trabajando en Jardinería (Landscaping en Inglés), Invernaderos, y Viveros.

Para más información sobre salud y seguridad laboral para trabajadores jóvenes, visítenos en www.youngworkers.net.

