



¿Quién le puede ayudar?

La Ventanilla de Salud del Consulado de México le puede informar sobre la salud y seguridad en el trabajo. También le puede informar sobre las organizaciones en su comunidad que ofrecen ayuda. Visite la Ventanilla de Salud y aclare sus dudas sobre la salud y seguridad en el trabajo mientras espera sus documentos.

También puede encontrar información y ayuda en los siguientes lugares:

OSHA: la Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional de los EU
Organización o centro comunitario
El sindicato local de su trabajo
Una organización de asistencia legal o abogado privado
Su iglesia
Una clínica comunitaria
Oficina de Departamento del Trabajo, local o estatal

Si tiene cualquier duda relacionada con su salud en el trabajo, visite la Ventanilla de Salud aquí en el Consulado mientras espera.

Atlanta:

Para información y orientación llama o acude al Departamento de Protección
Departamento de Protección
Consulado de Mexico en Atlanta
1700 Chantilly Drive N.E.
Atlanta, Georgia, 30324
Tel. 404-2662233 Ext. 313



Trabajadores hoteleros



¿Qué haría...

si se lastimara o se enfermara y ya no pudiera mantener a su familia? No arriesgue su salud en el trabajo.

**¡Regrese a su casa sano, salvo,
y con dignidad!**

Usted trabaja duro
para salir adelante, pero...

La salud no tiene precio



De la vuelta completa a la cama. No se pare en un solo lado para quitar las sábanas.



Siga las instrucciones y nunca mezcle productos de limpieza.

Use las herramientas con mango largo. No se pare encima de la bañera para limpiar las partes altas. Mantenga siempre ambos pies en el piso.



Abra las puertas y encienda el abanico del baño para circular aire fresco.



Mueva cualquier mueble pequeño que le estorbe.



Doble las rodillas cuando levante o descargue algo.

Arrodílese en algo acojinado, como una toalla doblada o una almohada. Pida un trapeador para no tener que arrodillarse.

Use solo los detergentes proporcionados por su empleador.

Use guantes cuando use productos para limpiar.



Pida ayuda a un compañero, especialmente cuando pase por espacios estrechos como al entrar o salir del ascensor.

