



Tóxicos & Tabaco

EN EL TRABAJO

Protegiendo su Salud

GUIA PARA
TRABAJADORES DE
CONSTRUCCION

CONTENIDO

1	INTRODUCCION	1
	Este Manual es para Trabajadores de la Construcción	2
	Voces del Lugar de Trabajo	3
2	PROBLEMAS DE SALUD EN EL TRABAJO	7
	¿Cómo Puede el Trabajo en la Construcción Afectar su Salud? ..	9
	¿Cómo Puedo Saber si el Trabajo de Construcción en el que Trabajo es Peligroso?	10
	Tabla de Peligros en la Construcción	12
	Los Químicos en el Humo del Tabaco	20
	Datos Sobre el Humo de Segunda Mano	22
	Las Probabilidades Contra la Salud de los Fumadores	24
	La Combinación del Humo del Tabaco y Otros Tóxicos en el Lugar de Trabajo	26
3	CREANDO UN LUGAR DE TRABAJO MAS SEGURO ..	29
	Cómo Hacer el Lugar de Trabajo Más Seguro	30
	Lista de Chequeo: Controlando las Amenazas en el Sitio de Construcción	32
	Use el Respirador Adecuado	34
	Guías para Tomar Acción	37
	Su Derecho a Trabajar en un Lugar Seguro	39
	¿Qué Pasa si Alguien Fuma Adentro del Lugar de Trabajo?	43
	Cómo Usar Cal/OSHA	45
	Su Derecho a Enterarse Sobre los Tóxicos Presentes en su Trabajo	46
	Cómo leer las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales – Material Safety Data Sheets (MSDS’s)	48
4	DONDE OBTENER INFORMACION Y AYUDA	51

INTRODUCCION



“Lo que me gusta de la construcción es trabajar afuera y usar mis manos. Puedo manejar por la ciudad y decir, ‘Hey, ese edificio lo construí yo.’ La construcción es un trabajo peligroso. Desde 1991, en nuestro Sindicato, por lo menos 12 personas perdieron la vida. Entrás a una obra y no sabes lo que estás respirando, y no sabes quien trabaja con qué [productos tóxicos].”

Este Manual es para Trabajadores de la Construcción

Muchos peligros de la construcción son obvios. Todos estamos familiarizados con los peligros de seguridad como andamios inestables, caída de objetos, choques eléctricos, e incendios.

Otros, especialmente los peligros químicos, no son tan obvios.

Algunos son invisibles. Si Ud. está trabajando en demolición y respira asbestos, tal vez no sienta ningún efecto en ese momento, pero años después pudiera desarrollar cáncer del pulmón. Otros químicos tienen efectos de corto y largo plazo. Ud. pudiera sentirse enfermo o mareado inmediatamente al trabajar con pegamentos, pinturas, u otros materiales que contienen solventes. Al trabajar con solventes por muchos años, puede dañar su hígado o su sistema nervioso. El “coal tar pitch”—material para techos y carreteras—irrita los ojos y nariz inmediatamente y puede causar cáncer años después.

Para los trabajadores de la construcción que fuman, los peligros son aún más grandes. Al tener que lidiar con el humo de tabaco, polvo, y otros químicos en los sitios de construcción, su cuerpo tiene mas riesgo de contraer cáncer, enfermedad del pulmón, o algo más serio. Además, recuerde que los efectos del uso del tabaco no se limitan al fumador. Los efectos del humo secundario del tabaco cobran la vida de más de 53,000 individuos no fumadores cada año.

El proposito de esta guía es darle información que pueda usar para protegerse a si mismo(a). Nuestro enfoque está en los peligros de los químicos industriales y el humo del tabaco, ya que probablemente Ud. ya está enterado de los los peligros comunes en su trabajo. Esta guía es parte de un proyecto de entrenamiento de seguridad que le enseña a miembros de programas educativos para aprendices, y programas vocacionales, cómo reconocer los peligros químicos en el lugar de trabajo, incluyendo los del tabaco y cómo planear estrategias que hagan el lugar de trabajo más seguro.

**Guarde este manual.
Compartalo con sus compañeros de trabajo.**

Voces del Lugar de Trabajo

Aquí hay algunos comentarios de salud y seguridad que tal vez escuche en el trabajo. Puede que Ud. esté de acuerdo o no con estos comentarios. La información que acompaña cada comentario le dará algunos hechos al respecto.

1



“El usar equipo de seguridad me hace mas lento. Asi que núnca uso mas-cara ni respirador a menos que el olor sea demasiado malo.”

Los respiradores y otro equipo de seguridad pueden ser incómodos y hacerle mas lento(a). Pero también pueden salvarle la vida!

Si químicos tóxicos penetran su cuerpo, a través de la piel o los pulmones, esto podría causarle daños serios. Algunos químicos pueden afectarle de inmediato, causándole tos, irritación de la piel, mareos, u otros síntomas. Por otra parte, hay químicos que no causan síntomas de inmediato, razón por la cual es difícil prever daños a largo plazo.

No espere hasta sentir el olor de un químico para usar su equipo de protección.

El olfato (oler) no es un método confiable para medir el peligro. Algunos químicos tienen mal olor pero son seguros. Otros no tienen olor, pero son fatales. Un ejemplo es el monóxido de carbono. Es un gas invisible y sin olor pero puede ser fatal.

Su empleador tiene la responsabilidad de mantener el lugar de trabajo seguro para la salud del(a) trabajador(a). Pero cuando no es posible eliminar las sustancias tóxicas del ambiente de trabajo, el equipo de protección personal es su última línea de defensa.

2



“Mientras respire todas estas cosas tóxicas, me estoy envenenando. Para que preocuparme del humo del tabaco?”

Los riesgos contra su salud al exponerse a químicos tóxicos en su trabajo son mas altos cuando fuma o respira el humo del tabaco de segunda mano. El humo del tabaco agrega mas químicos tóxicos a la lista de sustancias dañinas que ya existen en el ambiente de trabajo y aumenta los riesgos contra su salud.

- El riesgo es mas alto mientras mas se expone a las sustancias tóxicas. El evitar los químicos tóxicos en el trabajo es tan importante como evitar los del tabaco.
- El riesgo es mas alto entre mas materiales tóxicos penetren su cuerpo. El cigarro facilita la penetración de sustancias tóxicas en el cuerpo. (Vea la pagina 26 para ejemplos.)

3



“Si vas a contraer el cáncer, lo vas a contraer sin importar lo que hagas.”

Al fumar, las probabilidades de morir de un cáncer del pulmón son cinco veces mas altas que las de alguien que no fuma.

Muchos pueden recordar a alguien que nunca trabajó con químicos cancerosos, que nunca fumó, pero que de todos modos murió de cáncer. También conocemos a fumadores que viven una vida larga. Estos casos son la excepción ya que el Cirujano General ha comprobado que el fumar causa el 83% de todo cáncer del pulmón y cerca del 30% de otros tipos de cáncer.

El riesgo de contraer un cáncer se multiplica drásticamente al exponerse a químicos cancerosos en el trabajo y por medio del tabaco.

Otros químicos (aparte de los contenidos en los cigarrillos) también aumentan su riesgo de desarrollar cáncer. Sin duda, las muertes de miles de trabajadores causadas por cáncer se pudieran prevenir al reducir la exposición de estos al asbesto, níquel, chromium, y otras sustancias tóxicas.

4



“El fumar hace más fatal la exposición a químicos en el trabajo.”

El fumar o inhalar el humo del tabaco aumenta los riesgos de otros químicos tóxicos por varias razones.

Primero, el fumar hace que su cuerpo tenga que lidiar con más químicos. Por ejemplo, el soldar en un sitio de construcción produce monóxido de carbono. El humo del tabaco también contiene monóxido de carbono, por lo cual Ud. recibe una concentración más alta de ese gas en el cuerpo. La exposición de largo plazo al monóxido de carbono debilita el corazón.

Además, al combinar los químicos del humo del tabaco con ciertas sustancias cancerosas—como el asbesto—el riesgo de contraer un cáncer del pulmón aumenta drásticamente con esa combinación. Un trabajador de asbesto que no fuma tiene un riesgo de cáncer del pulmón 5 veces más alto que la población en general. Mientras tanto, un trabajador de asbesto que fuma tiene un riesgo de cáncer del pulmón 50 veces más alto.

PROBLEMAS DE SALUD EN EL TRABAJO



“Cuando me di cuenta, había una gran nube a mi alrededor. De repente, nadie podía respirar. No se que clase de limpiador era, pero era algo nuevo. Nos ahogo de inmediato. El jefe y el gerente estaban ahí, y ninguno dijo nada.”

¿Cómo Puede el Trabajo en la construcción Afectar su Salud?

No siempre es fácil reconocer cuando los problemas de salud están relacionados con su trabajo. No ignore el dolor de cabeza, los resfríos frecuentes, la tos, mareos, problemas de la piel, u otros síntomas que Ud. crea que podrían estar relacionados con su trabajo. Pudieran ser causados por químicos u otras condiciones en el trabajo.



CABEZA

Mareos, dolor de cabeza.

Causas comunes:

Solventes, ozono, ruidos, tensión en los ojos, humo (incluyendo el de tabaco).

NARIZ Y GARGANTA

Estornudos, tos, irritación de la garganta.

Causas comunes:

Cemento, fibra de vidrio, polvo de madera, solventes, humo de soldadura, humo (incluyendo el de tabaco).

PIEL

Rojiza, sequedad, ronchas, picazón, cáncer de la piel.

Causas comunes:

Solventes, cemento, fibra de vidrio, polvo de madera.

SISTEMA NERVIOSO

Nerviosismo, irritabilidad, insomnio, temblores.

Causas comunes:

Exposición a solventes y/o plomo a largo plazo, estrés de trabajo.

OJOS

Rojos, llorosos, irritados.

Causas comunes:

Cemento, polvo de madera, fibra de vidrio, humos de soldar, humo en general (incluyendo el de tabaco).

PECHO Y PULMONES

Silbido al respirar, tos, falta de aliento, cáncer del pulmón.

Causas comunes:

Cemento, fibra de vidrio, polvo de madera, humo de soldadura, humo (incluyendo el de tabaco), solventes.

ESTOMAGO

Nausea, vómitos, dolor de estomago.

Causas comunes:

Un poco de polvo de madera, solventes, exposición a plomo a largo plazo, estrés en el trabajo.

SISTEMA REPRODUCTIVO

En los hombres: cuenta baja o daño a los espermatozoides.

En las mujeres: menstruación irregular, aborto involuntario, daño al óvulo o al feto.

Causas comunes:

Plomo, tolueno, algunos otros solventes.

¿Cómo Puedo Saber Si el Trabajo de Construcción en el Que Trabajo es Peligroso?



Para averiguar cuales son los peligros particulares de su trabajo en la construcción, responda a las siguientes preguntas y la gráfica que aparece en las próximas paginas. La gráfica también sugiere métodos de control que pueden tomarse para proteger a los trabajadores.

1 ¿Hay mucho polvo en el aire?

El aire en los sitios de construcción, puede contener *asbestos*, *silica*, *polvo de cemento*, *fibra de vidrio* y *acerrín fino*, especialmente durante una demolición. La mayoría de estos polvos pueden irritar sus ojos, nariz y pulmones. Algunos pueden causar bronquitis, asma y hasta cáncer.

2 ¿Trabaja con materiales que contengan solventes?

Barniz, sellador de madera, pinturas, solventes (“thinners”), pegamentos y muchos otros materiales de construcción contienen solventes. Penetran su cuerpo por medio de la piel o al respirar sus vapores. Los solventes pueden causarle dolores de cabeza y mareos . Al trabajar con ellos por muchos años Ud. puede desarrollar daños en el hígado o el sistema nervioso.

3

¿Usa algún material que contenga poliuretano o resinas epoxicas?

Muchos materiales de construcción—como *adhesivos, selladores, impermeabilizantes, y materiales para cubrir pisos y paredes*—son hechos con “isocyanate” (el material crudo para poliuretano) o sistemas de resina epoxica. Los químicos en estos sistemas pueden penetrar su cuerpo por medio de la piel, o cuando respira su rocío o sus vapores. Estos pueden irritar su nariz, ojos, garganta, y pulmones. Muchos pueden desarrollar una reacción alérgica similar al asma.

4

¿Que están haciendo otros oficios y profesiones cercanas a la suya?

En el trabajo de la construcción, el oficio de otra persona pudiera producir humos de soldadura, vapores químicos, humo de asfalto, u otros peligros tóxicos. Estos peligros pudieran afectar a quien esté en el area inmediata. Manténgase atento(a) de lo que hacen los demás y protégase a si mismo(a).



5

¿Está usted expuesto(a) al humo del cigarro?

Su usted o alguien mas fuma en el trabajo, se esta exponiendo a muchas mas sustancias tóxicas. El humo del cigarro contiene mas de 4,000 químicos.

Peligros en la Construcción

Polvos	Origen	Efectos de Salud
ASBESTOS	<p>Trabajo de Mantenimiento y demolición; pelar techos “roof tear-offs.”</p> <p>Construcción: ladrillos para piso, materiales para techos “roofing,” compuestos para paredes “drywall,” “gaskets,” materiales de empaque, aislamientos eléctricos, capas de resistencia anticorrosiva, materiales resistentes al calor, tubos y coberturas de cemento asbesto.</p>	<p>Corto plazo: Irritación de los pulmones (con niveles extremos altos).</p> <p>Largo-plazo: Asbestosis (cicatrización de los pulmones); cáncer del pulmón, estomago y sistema intestinal. Trabajadores de Asbestos que fuman enfrentan un riesgo 10 veces mayor que los que no fuman.</p>
SILICA	<p>Mantenimiento; remodelación; trabajo de demolición; aplicación de capas resistentes al fuego; “sandblasting; tunneling.”</p>	<p>Largo-plazo: Serio, enfermedad de los pulmones incurable (silicosis).</p>
CEMENTO	<p>Construcción y demolición de fundaciones [cimientos], aceras peatonales y piso.</p>	<p>Corto plazo: Ojos, nariz, piel e irritación de los pulmones. Causa irritación de la piel e infecciones. Reacciones alérgicas en la piel.</p> <p>Largo-plazo: Disfuncionalidad de los pulmones leve, ruido al respirar, falta de aire.</p>
ASERRIN “WOOD DUST”	<p>Construcción, remodelación y demolición. Serrar madera, “plywood,” madera comprimida.</p>	<p>Corto plazo: Reacción alérgica en la piel, asma, irritación nasal, irritación de la piel y ojos.</p> <p>Largo-plazo: Cáncer nasal.</p>
FIBRA DE VIDRIO Y OTROS MATERIALES DE INSULACION	<p>Insolación de tubería, otros tipos de insolación, trabajo en sistemas de aire acondicionado.</p>	<p>Corto plazo: Irritación de la piel, ojos, nariz y garganta; falta de aire.</p> <p>Largo-plazo: Puede causar cáncer del pulmón.</p>

POLVOS

CONTROLES PARA EL POLVO

ASBESTOS	<p>Trabajos de remoción de asbestos deben ser hechas solo por contratistas con licencia.</p> <p>Aísle el área donde está el asbesto y provea ventilación mecánica o aparato para colectar polvo.</p> <p>Mantenga el material húmedo mientras lo remueve.</p> <p>Vista ropa especial de protección y máscaras respiratorias adecuadas. Quítese la ropa y báñese antes de salir del área aislada. Coloque rótulos y etiquetas de advertencia.</p> <p>Fumar debería ser prohibido</p>
OTROS POLVOS	<p>Use el respirador correcto si hay un requerimiento obligatorio (y no una mascarilla de papel). Ver pagina 34.</p> <p>Aspire o limpie las superficies usando un trapeador o trapos húmedos. (Evite barrer o soplar el polvo al limpiar las superficies).</p> <p>Mantenga los materiales de trabajo húmedos donde sea posible, cuando lije, raspe, o serruche, etc.</p> <p>No beber comer, o fumar en el área de trabajo.</p> <p>Lavarse las manos antes de comer y antes de los descansos.</p> <p>Cámbiese la ropa, y cuando sea posible, báñese antes de ir a casa.</p> <p>Utilice ventilación mecánica local si no está trabajando en un área abierta.</p> <p>Aislar las operaciones polvorientas tales como serruchar y lijar, para reducir el riesgo para los trabajadores.</p>

Peligros en la Construcción

METALES Polvos & Humos	Origen	Efectos de Salud
<p>CADMIUM, (CADMIO) CHROMIUM, (CROMO) COPPER, (COBRE) ZINC, MAGNESIUM (MAGNESIO)</p>	<p>Soldadura; taladrar, cortar y usar la sierra en tubería; raspado de óxido o capas.</p>	<p>Corto-plazo: Los polvos de metal pueden irritar la piel, nariz, ojos y pulmones. Los efectos de los humos difieren dependiendo del metal (ver MSDS). Algunos metales (tales como el zinc, cobre, y magnesio) causan la llamada fiebre del humo metálico, o “fume fever” (síntomas parecidos al catarro con fiebre, náusea, calofríos y dolores musculares y dolencias).</p> <p>Largo-plazo: Dependiendo del metal (ver MSDS). “Cadmium” y “chromium” pueden causar cáncer.</p>
<p>LEAD (PLOMO)</p>	<p>Adherir cables, demolición, remodelación, pintura, colocar tubería, plomería, techos (roofing), hojalatería, herrería, soldadura de plomo o sobre superficies pintadas con pintura o selladores con plomo; empalmes en las tuberías de bronce pueden soltar plomo.</p>	<p>Corto-plazo: Los efectos son muy raros. Si la exposición es alta, se presentan síntomas similares a los efectos de largo plazo.</p> <p>Largo-plazo: Daño al cerebro y los nervios (temblores, debilidad muscular, falta de coordinación), daño al sistema reproductivo (hombres y mujeres), problemas del estómago, anemia, daño a los riñones.</p>

METALES Polvos & Humos

CONTROLES PARA METALES

<p>POLVOS DE METAL</p>	<p>Use el respirador correcto si hay un requerimiento obligatorio (y no una mascarilla de papel). Ver pagina 34.</p> <p>Aspire o limpie las superficies usando un trapeador o trapos húmedos. (Evite barrer o soplar el polvo al limpiar las superficies).</p> <p>Mantenga los materiales de trabajo húmedos donde sea posible, cuando lije, raspe, o serruche, etc.</p> <p>No beber comer, o fumar en el área de trabajo.</p> <p>Lavarse las manos antes de comer y antes de los descansos.</p> <p>Cámbiese la ropa, y cuando sea posible, báñese antes de ir a casa.</p> <p>Utilice ventilación mecánica local si no está trabajando en un área abierta.</p> <p>Aislar las operaciones polvorientas tales como serruchar y lijar, para reducir el riesgo para los trabajadores.</p>
<p>HUMOS METALICOS</p>	<p>Evite soldar sobre metales o capas tóxicas; cepille o raspe las capas antes.</p> <p>La ventilación natural a menudo es adecuada es áreas abiertas.</p> <p>Posicionese de tal forma que los humos no vuelen sobre su cara</p> <p>Use ventilación mecánica en áreas interiores o espacios confinados.</p> <p>Use el respirador correcto cuando no haya ventilación u otros controles posibles.</p> <p>Plomo: Báñese y cambie su ropa para evitar llevar el plomo a su hogar y su familia.</p>

Peligros en la Construcción

SOLVENTES	Peligros Especiales	Origen
BENZENE	Causa leucemia.	Estos se pueden encontrar en: Barnices (“Varnishes”)
METHYLENE CHLORIDE	Puede causar cáncer.	Acabados (“Finishes”) Selladores de madera (“Wood sealers”) Thinners
TOLUENE	Daños al hígado, riñón en altos niveles. Puede causar efectos de nacimiento.	Pinturas (“Paints”) Adhesivos, pegamentos (“Adhesives,” “Glue”)
TRICHLORO-ETHYLENE	Daño al hígado. Puede causar cáncer.	Degrasadores y soluciones limpiadoras Otros productos

SOLVENTES

Efectos de Salud

La mayoría de los solventes con los que Ud. trabaja, incluyendo acetona, TCE u otros degreasadores, afectan su salud de manera similar:

Corto-plazo: La mayoría de los solventes orgánicos afectan su cerebro como lo hace el alcohol. La sobre exposición causa síntomas similares a la embriaguez, incluyendo dolores de cabeza, “feeling high,” náusea, mareos—y en niveles altos, pérdida de la coordinación. Otros efectos a la salud a corto-plazo: irritación de los ojos, garganta y alergias en la piel.

Largo-plazo: Exposición repetida o frecuente durante meses o años, causa daño duradero al sistema nervioso central (el cerebro y los nervios).

CONTROLES PARA SOLVENTES

Cuando sea posible, sustituya los materiales tóxicos con otros menos tóxicos.

Utilice ventilación para remover vapores.

Use el respirador correcto (ver MSDS).

Use ropa protectora apropiada, guantes correctos, anteojos protectores (“goggles”), cubre careta de plástico (“face shield”).

No fumar. No tener llamas cerca. Los vapores se pueden acumular rápidamente y convertirse en extremadamente peligrosos en espacios confinados.

Siga los procedimientos de OSHA para espacios confinados donde sea obligatorio. (Incluyendo el hacer una prueba de la atmósfera antes de entrar; ventilación mecánica del espacio; respiradores; otra persona presente por si se necesita hacer un rescate). Muchas fatalidades (muertes) ocurren en espacios confinados.

Peligros en la Construcción

OTROS QUÍMICOS	Origen	Efectos de Salud
<p>EPOXY RESINS (RECINAS EPOXICAS)</p>	<p>Pintura impermeable, base para pisos de madera dura, pintura para superficies y adhesivos para paredes de concreto.</p>	<p>Corto-plazo: Irritación de los ojos, nariz y garganta. Largo-plazo: Asma.</p>
<p>POLYURETHANES (ISOCYANATES)</p>	<p>Selladores de costura, insolación de polyurethane, capas protectoras para alambres eléctricos</p>	<p>Corto-plazo: Irritación de los ojos, nariz y garganta. Largo-plazo: Asma, otras enfermedades alérgicas de los pulmones. Puede causar cáncer. Si los trabajadores desarrollan hipersensibilidad a estos químicos, podrían enfermarse seriamente a la menor exposición.</p>
<p>COAL TAR PITCH</p>	<p>Techado (Roofing), reparación de caminos.</p>	<p>Corto-plazo: Irritación de los ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras, irritaciones de la piel, sensibilidad al sol incrementada. Largo-plazo: Cáncer de los pulmones, la piel y otras partes del cuerpo.</p>

OTROS QUIMICOS

CONTROLES PARA OTROS QUIMICOS

<p>EPOXY RESINS AND POLYURETHANES</p>	<p>Cuando sea posible, use productos de un solo componente donde los químicos ya estén polymerizados</p> <p>Cuando se use el rociador (spraying), use el respirador correcto que cubra toda la cara (ver MSDS).</p> <p>Evite el contacto con la piel y los ojos.</p> <p>Use anteojos protectores (“goggles”), y guantes.</p> <p>Obtenga el entrenamiento adecuado</p> <p>Nunca fume o use un llama abierta cerca de estos químicos que son peligrosamente propensos a causar fuego y explosiones.</p> <p>PELIGRO! Si lo puede oler, ¡sálga!</p>
<p>COAL TAR PITCH</p>	<p>Cuando sea posible, substituya los químicos por otros menos dañinos, tales como el “coal tar enamel.”</p> <p>Mantenga la temperatura de derretimiento tan baja como sea posible.</p> <p>Instale aparatos que reduzcan la exposición durante la carga.</p> <p>Mantenga las tapas de las calderas en buen estado y cerradas cuando sea posible.</p> <p>Moje los techos viejos antes y durante el pelado.</p> <p>Si el nivel de polvo es alto, use el respirador correcto.</p> <p>Utilice protección para los ojos</p> <p>Protejase la piel, incluso en climas calidos.</p> <p>Lave las ropas de trabajo frecuentemente.</p> <p>Lavese antes de comer, fumar, beber e ir a casa.</p> <p>Si no hay jabón y agua, use un limpiador libre de agua y NO gasolina.</p>

Los Químicos en el Humo del Tabaco



Existen más de 4,000 químicos en el humo del cigarro. Más de 50 de estos son cancerosos. Muchos de los químicos que contiene el cigarro se encuentran en el lugar de trabajo y están regulados por OSHA. Algunos otros se hallan en algunos productos caceros comunes. A continuación una lista breve de los tóxicos del cigarrillo.

Acetaldehyde: Usado en pegamentos y resinas; se sospecha que es canceroso; podría aumentar la absorción de otros químicos a través de las vías respiratorias.

Acetona: Se usa en solventes; irrita la garganta, la nariz y los ojos; la exposición a largo plazo puede causar daños al hígado y los riñones.

Acrolein: Se usa en las resinas de poliéster y en herbicidas; es un ingrediente que se usa en el gas lacrimogeno y otros agentes bélicos; es extremadamente tóxico; produce irritación intensa de las vías respiratorias superiores y los ojos.

Acrylonitrile: Se usa en resinas sintéticas, plásticos y en el hule, también en fumigantes; se le conoce también como “vinyl cyanide”; se sospecha que produce cáncer.

1-aminonaphthalene: Se usa en el control de hierbas; produce cáncer.

2-aminonaphthalene: Se prohíbe para usos industriales; produce cáncer de la vejiga (vías urinarias).

Ammonia(co): Se usa en productos de limpieza; causa asma y eleva la presión sanguínea.

Benzene: Se usa en solventes, pesticidas y en la gasolina; causa leucemia y otros tipos de cáncer.

Benzo[a]pyrene: Se le encuentra en el material para sellado de techos y asfalto; causa cáncer de la piel, de los pulmones, reduce la capacidad reproductiva.

1,3-Butadiene: Se usa en el hule, en latex y en productos de neoprene; se sospecha que causa cáncer.

Butyraldehyde: Se usa en solventes y resinas; es un irritante muy poderoso al inhalarlo; afecta las membranas de la nariz y los pulmones.

Cadmium: Se usan en materiales para cubrir metal no-corrosivos, en cojinetes (discos de fricción), en pigmentos y al almacenar baterías; causa cáncer; daños a los riñones, el hígado y el cerebro.

Carbon Monoxide: Es producido por combustión (por motores de gasolina, al soldar, por herramientas accionadas por gas, etc.); reduce las funciones del músculo del corazón; causa fatiga, mareos, debilidad; es especialmente tóxico para bebés antes de nacer, para infantes y para gente con enfermedades de los pulmones y el corazón.

Catechol: Se usa como un antioxidante en tintes, tintas y aceites; produce presión arterial alta, irritaciones de las vías respiratorias superiores y dermatitis.

Chromium Cromio: Usado en laminados y aleaciones, tratamiento de maderas, preservativos, y pigmentos; causa cáncer de los pulmones. La soldadura de acero inoxidable ofrece los mayores riesgos.

Cresol: Usado en solventes, desinfectantes y preservativos para Madera; altamente irritante para la piel, niveles de inhalación agudos causan irritaciones del sistema respiratorio superior, nasales y de la garganta.

Crotonaldehyde: Usado como agente de advertencia en gases de combustible; causa aberraciones cromosómicas, es reportado que interfiere con las funciones inmunológicas.

Formaldehyde: Parte de la resina que se usa en “particleboard, fiberboard” y en el “plywood”, también se usa en la insulación con espuma. Causa cáncer nasal; puede dañar los pulmones, la piel y el sistema digestivo.

Hydrogen Cyanide (Cianuro de Hidrógeno): Usado en la producción de resinas y plásticos acrílicos como fumigante; emitido en las operaciones de tratamiento de metales y en el procesamiento de los minerales metálicos; usado para ejecuciones en las cámaras de gas de algunos estados; debilita los pulmones; causa náusea, dolores de cabeza, fatiga.

Hydroquinone: Usada en pinturas, barnizados y combustible para motores; causa heridas en los ojos, irritación de la piel y efectos en el sistema nervioso.

Isoprene: Usado en el hule, parecido al “1,3-butadiene”; causa irritación de la piel, ojos y membranas mucosas.

Lead (Plomo): Usado en pinturas y aleaciones metálicas (soldadura, latón, bronce); daña el cerebro, los nervios, riñones y el sistema reproductivo; causa anemia y problemas del estómago; podría causar cáncer; particularmente tóxico para los niños.

Methyl Ethyl Ketone (MEK): usado en solventes; irritante para la nariz, garganta y ojos; deprime el sistema nervioso central.

Nickel (Níquel): Usado en acero inoxidable; otras aleaciones metálicas y baterías alcalinas; causa irritaciones respiratorias superiores, asma bronquial y cáncer.

Nicotine (Nicotina): Usada como insecticida

altamente controlado; exposición puede resultar en ataques, vómitos, depresión del sistema nervioso central, crecimiento retrasado, toxicidad desarrollada en fetos; resultados de envenenamiento leve de nicotina, en diarrea, aceleración del ritmo cardíaco y la presión sanguínea, dolor de cabeza, mareos y otras estimulaciones neurológicas.

Nitric Oxide (Oxido Nítrico): Crea combustión en la gasolina; el mayor contribuyente al “smog” y la lluvia ácida; conectado a la enfermedad de “Huntington,” a la enfermedad de “Alzheimer,” a la enfermedad de “Parkinson,” y al asma.

NNN, NNK, and NAT: Estos compuestos se encuentran solamente en el tabaco, NNN causa cáncer y podría causar daños reproductivos; el NNK es un carcinógeno poderoso; NNK es un posible carcinógeno.

Phenol (Fenol): Usado en las resinas, en “plywood” y otros materiales de construcción y en resinas epoxicas, altamente tóxico; afecta el hígado, los riñones, sistemas respiratorio, cardiovascular y nervioso central.

Propionaldehyde: Usado como desinfectante; causa irritación de la piel, ojos y sistema respiratorio.

Pyridine: Usado en solventes; causa irritaciones de los ojos y el tracto superior respiratorio; causa náusea, dolores de cabeza y nerviosismo; podría causar daños en el hígado.

Quinoline: Usado como inhibidor de corrosión y como solvente para resinas; causa mutaciones genéticas; posible carcinógeno humano; irritante severo de los ojos; vinculado al daño del hígado.

Resorcinol: Usado en laminados, resinas y adhesivas; irritante para la piel y ojos.

Styrene: usado en la insulación, fibra de vidrio, cañerías y plásticos; posible carcinógeno humano; podría causar leucemia, causa dolores de cabeza, irritación de los ojos, tiempo de reacción reducido, fatiga, mareos.

Toluene: Usado en solventes, aceites y resinas; altamente tóxico; causa fatiga, confusión, debilidad, pérdida de la memoria, pérdida del apetito y acciones similares a las del ebrio; vinculado al daño cerebral permanente.

Datos Sobre el Humo de Segunda Mano

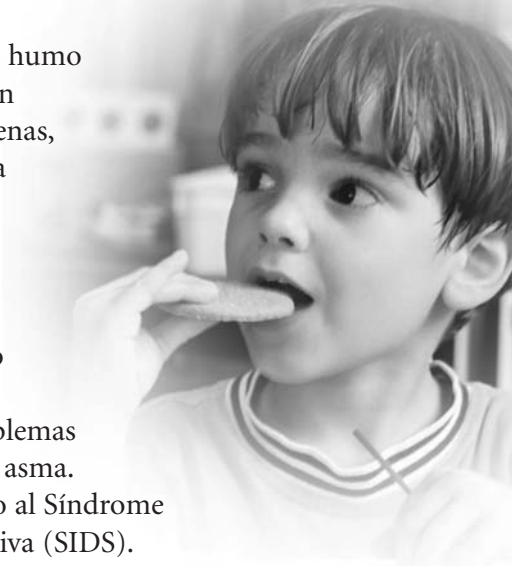


Usted podría estar fumando, , aunque nunca se haya puesto un cigarrillo en la boca. Si usted trabaja donde la gente fuma, usted puede inhalar el equivalente de un paquete al día (del humo de otras personas). Aquí hay algunos datos sobre el humo de segunda mano.

- El humo de segunda mano contiene 4,000 químicos, incluyendo a más de 50 carcinógenos conocidos. El humo de la punta del cigarrillo tiene 20 veces el número de carcinógenos contenidos en el humo inhalado por el fumador.
- El humo de segunda mano es la tercera causa (prevenible) de muerte en los E.E.U.U., matando a más de 53,000 fumadores cada año. 50,000 de esas muertes son el resultado de enfermedad cardíaca. 3,000 son el resultado de cáncer en los pulmones.
- La Agencia para la Protección Ambiental de los E.E.U.U. (EPA) ha clasificado al humo de segunda mano como un carcinógeno Grupo A – sustancia que se sabe causa cáncer en los humanos. No hay un nivel seguro de exposición a los carcinógenos Grupo A, los cuáles también incluyen a los asbestos y al benceno.
- Si usted respira humo de segunda mano, el riesgo a su salud es más alto si también está expuesto a químicos tóxicos. Por ejemplo, el

humo del tabaco contienen cianuro de hidrógeno, un químico que paraliza la “Cilia” (pequeños cabellos de filtro) en sus pulmones. Esto es lo que hace más difícil que sus pulmones filtren otros tóxicos.

- El humo del tabaco agrega químicos dañinos a aquellos ya presentes en el ambiente de trabajo, incrementando la cantidad total a la que usted ya se expone y aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, asma, problemas respiratorios y otros problemas.
- Respirar humo de segunda mano significa absorber más químicos de los que su cuerpo puede controlar. Por ejemplo, la soldadura en un sitio de construcción produce monóxido de carbono. El humo del tabaco también contiene monóxido de carbono, o sea que usted está recibiendo una dosis más grande. La exposición al monóxido de carbono por mucho tiempo debilita el corazón.
- Cuando los químicos en el humo del tabaco se combinan con otras sustancias carcinógenas, tales como los asbestos, esa combinación incrementa grandemente el riesgo de cáncer en los pulmones.
- El humo de segunda mano daña a los niños al causar infecciones del oído y problemas respiratorios tales como el asma. También ha sido vinculado al Síndrome de Muerte Infantil Sorpresiva (SIDS).
- La ley en California prohíbe fumar adentro de los lugares de trabajo para proteger a los trabajadores del humo de segunda mano. Algunos patrones y leyes locales también prohíben fumar afuera de los lugares de trabajo.



Las probabilidades contra la salud de los fumadores

FUMAR

El fumar causa:

- 90% de las muertes de cáncer en los pulmones
- 80% de las muertes de enfisema y bronquitis crónica
- 30% de las muertes de cáncer
- 20% de las muertes de enfermedad cardíaca



Cada año, más de 400,000 fumadores estadounidenses mueren prematuramente debido al tabaco. Fumar mata más estadounidenses que el alcohol, cocaína, “crack,” heroína, homicidios, suicidios, accidentes de auto, incendios y el SIDA combinados. Fumar también causa impotencia.

MASTICAR TABACO

El tabaco sin humo no es una alternativa segura. Masticar tabaco causa cáncer en la boca, laringe y el esófago. Los “masticadores” de tabaco a largo plazo encaran posibilidades 50 veces más grandes de contraer cáncer en las mejillas y las encías que los que no lo usan.

El tabaco masticado contiene arsénico, cianuro, plomo y benceno. También contiene fibra de vidrio y suciedad, lo que causa abrasiones en la piel para que el tabaco penetre el flujo sanguíneo más rápidamente. Los masticadores obtienen tres veces la cantidad de nicotina que los fumadores. Puede ser más difícil dejar de masticar que fumar cigarrillos.

DEJAR EL VICIO

En los últimos 25 años casi la mitad de todos los adultos estadounidenses que han fumado alguna vez han dejado de fumar. Millones y millones de personas lo han hecho. Pero la mayoría de los fumadores tratan varias veces de dejar de fumar antes de hacerlo permanentemente. La nicotina es una droga tremendamente adictiva. La razón por la cuál la gente usa el tabaco es la necesidad de satisfacer la necesidad a la nicotina.

Dejar de fumar o masticar tabaco puede ser tan difícil como dejar la cocaína o la heroína.



NO SE RINDA

Para conseguir ayuda para dejar de fumar contacte a la Línea de Ayuda para los Fumadores Californianos (California Smokers Helpline). Este programa ofrece consejería gratuita y confidencial por teléfono para ayudarle a dejar de fumar o masticar tabaco.

(800) 662-8887 (Inglés)

(800) 456-6386 (Español)

(800) 400-9866 (Mandarín y Cantonés)

(800) 778-8440 (Vietnamita)

(800) 556-5564 (Coreano)

(800) 933-4833 (TDD/TTY)

(800) 844-2439 (Masticar Tabaco – Chewing Tobacco)

La combinación del humo del tabaco y otros tóxicos en el lugar de trabajo

Cuando el humo del tabaco se combina con otros tóxicos en el lugar de trabajo hay mayores riesgos para su salud.

1 Algunas combinaciones AUMENTAN los riesgos para su salud.

Si usted fuma, sus pulmones pierden la capacidad de eliminar otros químicos. El tabaco daña la habilidad de los pulmones de autoprotgerse contra otras sustancias tóxicas que usted podría inhalar.

PULMONES: Las posibilidades que los trabajadores de la construcción tienen de contraer, asma y otras enfermedades pulmonares son grandes debido a que usted podría trabajar con asfalto, alquitrán, madera tratada y otras sustancias peligrosas para los pulmones. El humo del tabaco hace que sus pulmones tengan que hacer un esfuerzo mayor para eliminar esos químicos.

Fumar también quiere decir que en su cuerpo hay más químicos de los que el mismo puede controlar. Su cuerpo es capaz de soportar cantidades pequeñas de ciertos químicos, pero no cantidades más grandes. El humo del tabaco puede causar niveles más elevados de los mismos químicos dañinos a los que usted ya está expuesto en el trabajo. También agrega otras sustancias dañinas.

CORAZON: La soldadura en los sitios de construcción produce monóxido de carbono. El tabaco también contiene monóxido de carbono. Usted no se siente enfermo aunque su sangre contenga niveles entre el 5 o el 10% de monóxido de carbono. Sin embargo, niveles entre el 10 y el 20% pueden causar dolores de cabeza y hacerlo sentir cansado en una manera nada normal. La exposición a largo plazo al monóxido de carbono debilita el corazón.

2 Algunas combinaciones MULTIPLICAN los riesgos para su salud.

Algunos tóxicos trabajan juntos dentro de su cuerpo para aumentar la capacidad de enfermarle. Esto se llama **sinergia**. Por ejemplo, los riesgos para su salud se multiplican cuando usted combina el humo del tabaco con los asbestos:

**SU RIESGO DE CONTRAER CANCER DE LOS PULMONES
SE MULTIPLICA**

5 veces si usted está expuesto a los asbestos pero no fuma.

11 veces si usted fuma pero no está expuesto a los asbestos.

53 veces si usted fuma y está expuesto a los asbestos.

Los científicos sospechan que el humo del tabaco y el óxido férrico de los vapores de la soldadura también se combinan para multiplicar su riesgo de contraer cáncer.

3

Si usted fuma, usted tiene mayores posibilidades de entrar en contacto con químicos en el lugar de trabajo.

Químicos peligrosos pueden penetrar su cuerpo cuando los respira, se los traga, o se le pegan en la piel. El polvo de otros químicos, tales como el plomo o el “cadmio,” podrían concentrarse en sus cigarrillos. Entonces, cuando usted se pone un cigarrillo en los labios e inhala no está únicamente consumiendo el humo del tabaco: también está consumiendo más tóxicos.



4

Fumar en el trabajo incrementa los riesgos de incendios y explosiones.

5

Los fumadores tienen mayores riesgos de sufrir heridas en el trabajo debido a que pueden ser distraídos por irritaciones en los ojos, tos o el hecho de estar usando solamente una mano para trabajar (la otra sostiene el cigarrillo).

CREANDO UN LUGAR DE TRABAJO MAS SEGURO



“Pues si, uno lo hace por necesidad, por la familia, pero uno debe pensar en su salud — que mañana talv3z yo ya no voy a estar aqu3.”

Cómo Hacer el Lugar de Trabajo Más Seguro

Hay diferentes maneras de reducir los peligros químicos en el trabajo. Las mejores formas incluyen dejar de usar la mayoría de materiales tóxicos, o diseñar el trabajo o el equipo de trabajo para que nadie se exponga a los tóxicos.

USE QUIMICOS MAS SEGUROS.

Algunas veces usted puede usar una sustancia que es menos tóxica. Por ejemplo, muchos de los materiales con los que usted trabaja contienen solventes. Solventes de alcohol o agua son generalmente más seguros de usar que los “hidrocarburos clorinados” (solventes que contienen clorina) y los “hidrocarburos aromáticos” (tales como el “toluene” y el “xileno”). Asegúrese siempre que los químicos que usted usará son en realidad menos peligrosos.



DISEÑANDO TAREAS Y EQUIPO DE TRABAJO QUE PREVENGA LA EXPOSICION A LAS TOXINAS

Es mejor prevenir que el peligro llegue al trabajador que tener que usar ropa o equipo protector. Por ejemplo, los tubos de ventilación locales (un “extractor” que jala inmediatamente el polvo o los vapores de soldadura de la fuente original) se deshace de la sustancia tóxica antes de que alguien pueda respirarla.

HAGA CUMPLIR LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD.

Las reglas de trabajo y los procedimientos pueden ayudar a reducir la exposición a los tóxicos. Por ejemplo, manteniendo limpio el lugar de trabajo puede reducir o limitar la cantidad de polvos tóxicos en el aire y ayudar a reducir otros peligros de seguridad. Los trabajadores nunca deberían de comer o fumar en el área de trabajo. En California la ley que prohíbe fumar adentro de los lugares de trabajo ayuda a evitar que los trabajadores sean expuestos al humo de segunda mano. Algunos patrones y gobiernos locales también prohíben fumar en las áreas exteriores del lugar de trabajo.



DELE A LOS TRABAJADORES EQUIPO PROTECTOR SI ES NECESARIO.

Anteojos, guantes, respiradores y otro equipo protector personal pueden librarlo de las amenazas tóxicas en el trabajo, pero generalmente no lo protegen completamente. Lo protegen de las amenazas pero no las eliminan. Esa es la razón por la cuál usted debe usar equipo protector solamente si no hay otra forma de controlar el problema.

La gráfica en las páginas 12-19 contiene detalles sobre cómo lidiar mejor con algunas sustancias específicas.

Lista de Chequeo: Controlando las Amenazas en el Sitio de Construcción

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Es sencillo identificar todos los tóxicos existentes en su sitio de construcción? Por ejemplo, tiene cada sustancia una etiqueta con su nombre, una lista de los riesgos que presenta y el nombre del fabricante? Están las MSDS's (Hojas de Datos Sobre Seguridad de Materiales) disponibles para cada sustancia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Es posible conseguir materiales menos tóxicos en vez de las sustancias dañinas que se usan en el sitio? Por ejemplo, es posible usar madera que haya sido tratada con preservativos menos tóxicos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Hay formas de desarrollar el trabajo que reduzcan la exposición a las sustancias químicas? Por ejemplo, usan agua los trabajadores para evitar que se levante polvo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Cuando las tareas laborales generan polvo, vapores de soldadura, u otros vapores o residuos tóxicos, hay tubos de ventilación locales ("campana extractora" o hood) que los aleje de los rostros de los trabajadores? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Calcula el patrón los niveles de asbestos, vapores de soldadura, solventes u otras sustancias peligrosas presentes en el aire? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ha entrenado el patrón a todos en el sitio sobre cuando se debe usar el respirador, cómo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

seleccionar el que sea apropiado y cómo debe usarse correctamente? Ha sido cada respirador puesto a prueba por el patrón para asegurarse de que todos los respiradores pueden ser usados por los trabajadores? (Véase la página 36).

- | | Si | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Hay reglas escritas sobre cuando se puede entrar a lugares cerrados? Les ofrece el patrón entrenamiento a los trabajadores para que se protejan en dichos lugares | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Se usan los productos que contienen solventes solamente en las áreas bien ventiladas, y lejos de las operaciones de soldadura? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Saben los trabajadores que no deberían usar solventes para limpiarse las manos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Pueden los trabajadores ducharse y cambiarse de ropa antes de ir de vuelta a sus hogares, para que no se lleven los tóxicos con ellos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Evita la gente fumar, comer o beber cerca de los materiales tóxicos? Se lavan las manos antes de comer, beber o fumar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Están todas las herramientas y equipo en condición adecuada? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Organiza el patrón reuniones regulares donde los trabajadores puedan recibir instrucción de seguridad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Es el lugar de trabajo una zona “libre de humo” (“smoke-free”)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Use el Respirador Adecuado



Los respiradores pueden ser demasiado calientes y poco confortables. Si usted no quiere usar uno, no lo tiene que hacer. Tampoco son tan efectivos como otros tipos de protección. Pero si no hay ninguna manera de remover materiales dañinos del aire que usted respira (por medio del uso de químicos más seguros, mejor ventilación y otros controles), usted necesitará un ventilador para protegerse. Aquí hay algunos lineamientos que lo ayudarán a decidir si usted tiene la protección adecuada.

1 Su patrón debe establecer un programa de protección respiratoria.

Si usted necesita usar un respirador en el trabajo, Cal/OSHA requiere que su patrón establezca un “programa de protección respiratoria.” El programa debe ayudarlo a elegir el respirador correcto, para asegurarse que le queda bien y para conseguir capacitación sobre cómo usarlo y cuidarlo.

2 Ningún respirador funciona para protegerse de TODOS los riesgos.

Usted puede chequear la etiqueta en el respirador o en el cartucho para averiguar de que amenazas lo protege. Asegúrese que está aprobado por el “NIOSH” para dar protección contra las amenazas con las que usted está trabajando.

- **MASCARAS DE POLVO** lo protegen SOLAMENTE contra los polvos de madera y otros polvos no muy tóxicos. *No lo*

ADVERTENCIA: Si usted está enfermo del corazón o padece problemas respiratorios, debería consultar con su doctor antes de usar respiradores.

protegen contra los rocíos de “sprays” o los polvos tóxicos tales como asbestos, “sílica” y plomo. *Tampoco lo protegerán* contra los vapores químicos o el humo de segunda mano. Si usted usa una máscara contra el polvo, asegúrese que usa doble correa y que está bien sostenida sobre la nariz. *Nunca* use máscaras que solamente tienen una correa.



- **RESPIRADORES DE CARTUCHO**

DOBLE: lo protegen contra varios riesgos. Estos respiradores usan filtros en pares o cartuchos. Diferentes filtros y cartuchos lo protegen contra diferentes amenazas.

Use el **FILTRO MECANICO** correcto para polvos, vapores metálicos y rociadas.

Use el **CARTUCHO QUIMICO** adecuado para los gases tóxicos y vapores de solventes y pinturas.

Use un **RESPIRADOR COMBINADO** para todas las amenazas descritas arriba – polvos, vapores, rocíos, gases y humos. Hay respiradores combinados disponibles para cualquier combinación de riesgos y amenazas inhalatorias.

- **RESPIRADORES DE AIRE** por medio de un tanque o una línea de oxígeno le dan a usted aire fresco. Uselos cuando trabaja en espacios cerrados donde no hay suficiente oxígeno para respirar.



ADVERTENCIA: Si hay algún corte o abertura en la máscara, no lo protegerá contra ninguna amenaza.

3

Asegúrese que el respirador le queda a la medida.

Ningún respirador le queda bien a todo el mundo. Si su respirador no le queda bien en la cara, va a fallar. Usted no sabe cómo le queda o cómo se siente. La ley requiere que su patrón pruebe cómo le queda para que los vapores o polvos no se filtren por las orillas de la máscara.

4

Asegúrese que su respirador recibe mantenimiento apropiado.

Su respirador debe mantenerse limpio y los cartuchos o filtros deben cambiarse constantemente. Usar un respirador con un cartucho gastado es peor que no tener ningún respirador (no lo protege pero le hace difícil respirar).



“Sólo mis hermanos trabajan aquí. Es el negocio de mi papa. El nunca usa un respirador. Nunca usamos respiradores. Solamente esas pequeñas máscaras de papel. Nosotros asumimos que es protección suficiente. Mí papá ha trabajado toda la vida y está sano como un caballo. Pero yo tengo asma y el doctor dice que es por los vapores. Nosotros deberíamos de ponerle más atención a los MSDS's.”

Guías para Tomar Acción

Una vez que usted haya decidido mejorar la salud y la seguridad en el trabajo, necesitará planificación. Aquí hay algunas guías para establecer un plan basado en la realidad.

Consiga apoyo de sus compañeros de trabajo.

No importa cuánto haya tratado de lograr que su patrón les de respiradores que les queden bien, instale un sistema de ventilación o establezca medidas para fumar afuera del sitio de trabajo, lo primero y más importante es conseguir el apoyo de sus compañeros de trabajo.

Los cambios requieren tiempo.

Se necesita tiempo para convencer a sus compañeros de trabajo que vale la pena tomar acción para eliminar los riesgos. En muchos lugares de trabajo la gente ha encontrado útil:

- Buscar ayuda del sindicato (si no lo hay, piense en organizarlo).
- Desarrolle una inspección en el lugar de trabajo para documentar los síntomas y las enfermedades que parecen tener relación con las tareas de trabajo.
- Identifique otras personas que también estén preocupadas.
- Identifique recursos para información y ayuda.
- Convoque a una reunión.



“Básicamente, usted viene a trabajar – no ha morirse, o a ser herido. Yo perdí un año y medio de trabajo porque mí supervisor era estúpido. Yo seguía sus instrucciones en vez de seguir mi sentido común. Durante el tiempo que no estuve trabajando, perdí mi matrimonio, mi casa y mucho más que mi salario. Cuando usted pierde el trabajo también pierde su dignidad, pierde dinero, lo pierde todo.”

- Establezca un comité de salud y seguridad, o únase a algún sindicato que ya está establecido. Forme un grupo para reunirse con el patrón, o nombre a algún compañero de trabajo que pueda ser escuchado por el patrón.

Hable con su patrón.

Algunos patrones toman seriamente las responsabilidades de proveer lugares de trabajo seguros. Una vez que han entendido que las condiciones en los mismos pueden causar serios problemas de salud, van a tratar de cooperar para cambiarlas. Algunas medidas incluyen:

- Explique la seriedad del problema.
- Explique cuantos reclamos de compensación por parte de los trabajadores puede haber, e indique que eso puede ser caro y puede incrementar las cuotas o “premiums” de los seguros.
- Muestre cómo la producción, las ausencias de los trabajadores y la moral mejorarán si los riesgos son reducidos.
- Muestre las ventajas de tener un comité de salud y seguridad.
- Solicite que su patrón hable con la compañía de seguros sobre los servicios de salud y seguridad que la misma puede ofrecer.
- Infórmeles sobre el servicio de consulta (asesoramiento) para patrones por parte del Cal/OSHA.

Si su patrón no coopera...

Cuando los patrones no cooperan, los trabajadores aún pueden:

- Buscar ayuda del sindicato (si no lo hay, establecer uno).
- Hacer una queja (si hay contrato o pacto laboral).
- Presentar una queja con el Cal/OSHA o pedirle a alguien que lo haga.
- Presentar una queja con la Junta Nacional de Relaciones Laborales (National Labor Relations Board).
- Contactar a la prensa e informarles del problema. También informar a la comunidad. Considerar una acción en el lugar de trabajo o una huelga (sólo como último recurso).

Su Derecho a Trabajar en un Lugar Seguro

SU DERECHO A TRABAJAR EN UN LUGAR SEGURO

(Código Laboral de California 6400, 6401)

Las Actas de Salud y Seguridad Ocupacionales de California y del Gobierno Federal establecen que los patrones deben de proveer un lugar de trabajo que está libre de peligros y que cumple con los estándares de salud y seguridad.

En California, las regulaciones de Cal/OSHA también establecen que los patrones deben de crear un programa efectivo de prevención de heridas y enfermedades. (Orden General de Seguridad de Industrias 3203). Esta regulación requiere:

- Un plan escrito con el nombre de la persona responsable por la salud y la seguridad en el trabajo.
- Información y capacitación para que los trabajadores identifiquen peligros potenciales, en el idioma que los trabajadores puedan entender.
- Un sistema de inspección del lugar de trabajo que pueda corregir y eliminar inmediatamente peligros existentes.
- Un sistema para que los trabajadores reporten los peligros sin temor de ser despedidos o castigados en alguna forma.

EL DERECHO A UN LUGAR DE TRABAJO LIBRE DE HUMO.

(Código Laboral de California 6404.5)

Las leyes de California establecen que nadie podrá fumar o tener permiso para fumar en el interior de los lugares de trabajo.

- “Interior” (indoor) quiere decir el espacio entre cuatro paredes y el techo del lugar de trabajo. No importa si hay ventanas, puertas u otras aperturas que se puedan abrir.
- Fumar es permitido en las afueras del lugar de trabajo, a menos que el patrón o las leyes locales lo prohíban.

- Los patrones podrían ofrecer descansos para los fumadores, pero únicamente si cumplen con los requerimientos de ventilación y si también dan descansos a los no-fumadores.
- Si fumar es permitido en el lugar de trabajo, usted debería de tener derecho a llenar una queja. Diferentes ciudades y condados tienen diferentes agencias para hacer que se cumplan las leyes. Averigüe en su departamento de salud local para encontrar la agencia que vela por el cumplimiento de las leyes más cercana. Si su patrón ha cometido tres violaciones durante un año, usted puede hacer una queja con Cal/OSHA.



EL DERECHO DE SABER SOBRE LOS RIESGOS EN EL LUGAR DE TRABAJO.

(Código de Labor de California 6398, 6399, 6408)

Usted tiene el derecho de saber el tipo de materiales tóxicos con los que usted trabaja y cómo lo afectan. También tiene el derecho de saber los resultados de cualquier prueba que se haga para medir las cantidades de los químicos presentes en el lugar de trabajo. Usted podría ver los récords médicos, o los récords de heridas y enfermedades relacionadas con su trabajo. (Véase la página 46)

EL DERECHO A LLENAR UNA QUEJA SOBRE SALUD Y SEGURIDAD CON CAL/OSHA.

(Código Laboral de California 6306)

La manera más rápida de corregir una amenaza es a través de contactar a su patrón directamente. Pero si eso no funciona, usted tiene el derecho de llenar una queja con Cal/OSHA. La ley le permite hacer la queja en forma confidencial. Cal/OSHA no va a revelar quién hizo la queja. (Véase la página 44).

PROTECCION CONTRA LA DISCRIMINACION POR USAR SUS DERECHOS DE SALUD Y SEGURIDAD.

(Código Laboral de California 6310)

Ningún patrón lo puede despedir o castigarlo en ninguna manera por usar los derechos listados aquí. Si su patrón discrimina contra usted por usar sus derechos de salud y seguridad, contacte a su sindicato y/o a la oficina más cercana del Comisionado Laboral del Estado (State Labor Commissioner). (Véase la página 53).

En algunos casos, usted también tiene el derecho de rechazar cualquier trabajo arriesgado sin ser regañado, si hay un “peligro real y aparente.” Antes de rehusar hacer el trabajo arriesgado, siempre trate de contactar a su patrón para corregir la situación, o infórmele al Cal/OSHA sobre el problema.

EL DERECHO A TENER EQUIPO PROVEIDO POR EL PATRON.

(Código Laboral de California 6401,6403)

La ley requiere que el patrón le dé seguridad y equipo protector que sea “razonablemente adecuado” para que usted pueda trabajar seguramente – por ejemplo guantes, anteojos de seguridad y respiradores. Usted no tiene que pagar por los costos del equipo.

EL DERECHO A LLENAR UNA SOLICITUD PARA COMPENSACION DE TRABAJADORES SI USTED SE ENFERMA O SE HIERE EN EL TRABAJO.

(Código Laboral de California 3600)

Si su trabajo resulta en heridas para usted o en enfermedad, o si complica un problema de salud existente, la “worker’s comp” (fondo de compensación para los trabajadores) le pagará un porcentaje de su salario mientras usted se recupera. “La worker’s comp” también paga por gastos médicos

relacionados. Para más detalles sobre cómo coleccionar esos beneficios, llame al número gratis (“toll-free”) de la Unidad de Asistencia e Información de Worker’s Compensation (Worker’s Compensation and Assistance Unit) (1-800-736-7401). Usted también podría contactar al abogado del “worker’s comp.”

EL DERECHO A EXAMENES MEDICOS

(California Labor Code §9040)

La ley requiere que los patrones le den exámenes médicos gratuitos a cualquiera que trabaje con asbestos, plomo y otras sustancias peligrosas específicas. La ley también estipula que su patrón debe informarle a usted sobre los resultados de estos exámenes.

ENCONTRANDO LAS LEYES Y LAS REGULACIONES

El Código Laboral de California está disponible en la mayoría de bibliotecas públicas y en la internet. Cal/OSHA tienen muchas regulaciones específicas, llamadas “standards,” las cuáles dan información más detallada sobre los derechos descritos en esta sección y otros requerimientos de seguridad laboral. Estas se encuentran en el Título 8 del Código Administrativo de California, las Ordenes Generales de Seguridad Industrial y las Ordenes de Seguridad en la Construcción. Estos “standards” de Cal/OSHA están disponibles en la internet. Véase la página 53 para mayor información.

Qué pasa si alguien fuma adentro del lugar de trabajo?

Aunque en California la ley prohíbe fumar adentro de los lugares de trabajo, algunas veces la gente aún fuma adentro. Aquí hay algunas claves para hacer algo si alguien fuma adentro del lugar de trabajo.

- Contacte a sus compañeros de trabajo para ver si el humo también está molestando a otra gente.
- Hable con la persona que está fumando y explique porqué el humo no es bueno para ellos o para otros en el lugar de trabajo
- Hable con su patrón y explíquele que tiene que cumplir con la ley.
- Si usted no se siente a gusto haciendo esto, comuníquese con el programa de control del tabaco del departamento de salud pública local y explique el problema. Usted tiene derecho a hacer una demanda directamente con el departamento de salud u otra agencia de aplicación de esas leyes que esté ubicada en su área. (El personal del departamento de salud le dará información sobre la agencia que está a cargo de hacer cumplir la ley de no fumar (no-smoking law))
- La agencia a cargo de aplicar la ley puede multar a ambos, el individuo culpable de fumar y al patrón que le permitió fumar a esa persona en el lugar de trabajo. Aún cuando la persona responsable no sea un empleado, él o ella pueden ser multados. Generalmente, las multas son de \$100 por la primera violación, \$200 por la Segunda violación y \$500 por la tercera violación.
- Si su patrón ha cometido tres violaciones en un año, usted tiene derecho a hacer una queja con Cal/OSHA. Las multas aplicadas por OSHA pueden subir a \$70,000, dependiendo de la gravedad de la situación.

Cuándo hacer la demanda

Frecuentemente, en los lugares de construcción, las amenazas y riesgos a la salud y la seguridad están presentes únicamente por un tiempo breve. Cuando llega Cal/OSHA al lugar de trabajo, el peligro ya no está presente. Es mejor si usted y sus compañeros del sindicato pueden lograr que esas amenazas puedan ser eliminadas por medio de un trabajo conjunto con su patrón. Algunas veces, sin embargo, usted debería llamar a Cal/OSHA. Usted debería hacer esto:

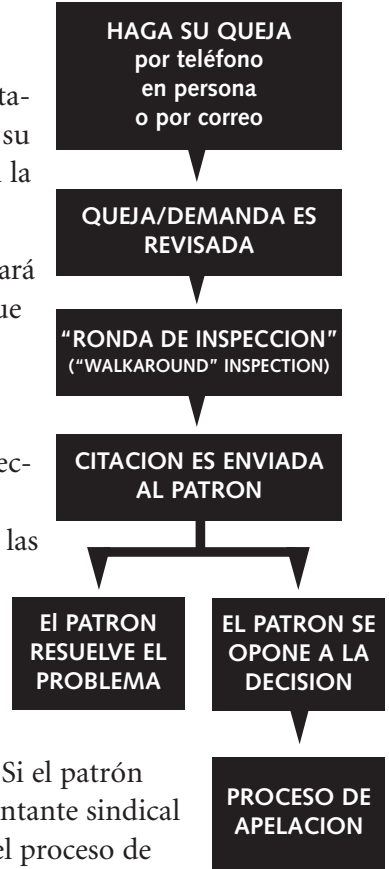
- Inmediatamente, si hay alguna situación que represente una amenaza para la vida de alguien.
- Cuando ha habido alguna herida grave en el trabajo.
- Cuando usted o su sindicato no pueden resolver el problema de salud y seguridad con su patrón.

Cómo hacer la demanda

- Usted puede hacer la demanda por teléfono, en persona o por correo. Si usted llama por teléfono para hacer la demanda, es una buena idea tomar notas de todo lo que dice y hacer seguimiento por escrito. Usted puede encontrar su oficina de Cal/OSHA más cercana haciendo una búsqueda en las Páginas del Gobierno Estatal (State Government Pages) en la guía telefónica (busque en la sección “California, State of, Industrial Relations Department, Occupational Safety and Health”).
- Usted no tiene que dar su nombre, pero puede hacerlo si quiere. Su nombre será mantenido en confidencialidad. Si usted lo prefiere, pregúntele a su representante sindical si puede ayudarlo a hacer la demanda o llenar la demanda en su favor.
- Trate de hacer una demanda completa y convincente. Hágale saber a Cal/OSHA la seriedad del problema y cuántos trabajadores han sido afectados. Describa exactamente dónde está ubicado el problema (haga un diagrama, si eso ayuda). Explique qué sucedió, o podría suceder como resultado. Usted no necesita especificar las regulaciones de seguridad que usted piensa que han sido violadas.

Cómo responderá Cal/OSHA a su queja?

- Usted puede obtener mejores resultados si llama y hace seguimiento de su queja. Manténgase en contacto con la oficina de Cal/OSHA..
- Cal/OSHA revisará su queja y asignará un inspector y la/lo enviará para que haga una inspección de sorpresa. Usted y su representante sindical tienen el derecho de acompañar al inspector durante la ronda de inspección (“walkaround inspection”). Si Cal/OSHA encuentra violaciones a las regulaciones de seguridad, ellos ordenarán a la gerencia del negocio a que resuelvan el problema dentro de un tiempo específico y determinado. También podría pedirse que el patrón sea multado. Si el patrón apela la citación, usted y su representante sindical tienen el derecho de participar en el proceso de apelación.



Qué más puede hacer Cal/OSHA para ayudar?

- Si usted o su patrón se pone de acuerdo para trabajar juntos en investigar y solucionar los problemas de salud y seguridad, Cal/OSHA los ayudará. Cal/OSHA tiene un Servicio de Consulta gratuito que ayuda a los empresarios y a los comités conjuntos de gerencia-fuerza laboral. (Véase la página 53).
- Su patrón debe obtener autorización de Cal/OSHA para desarrollar ciertos trabajos de construcción y demolición. Antes de autorizar el permiso, Cal/OSHA podría reunirse con el contratista, los trabajadores y los representantes sindicales para garantizar que el trabajo será desarrollado con todas las medidas de seguridad posibles.

Su derecho a enterarse sobre los tóxicos presentes en su trabajo

Bajo la ley de California su patrón tiene que:

1

ROTULAR

Rotular todos los contenedores de materiales tóxicos. Etiquetas apropiadas tienen que identificar el químico presente, advertencias sobre los peligros para la salud y el nombre y dirección del fabricante.

2

CAPACITAR (Entrenar)

Capacitar a cada empleado sobre los tóxicos que se usan en el trabajo. La capacitación debe incluir información sobre los químicos peligrosos con los que usted trabaja, cómo pueden ser dañinos para usted, y los síntomas a los que tiene que estar atento y cómo protegerse.

3

DAR INFORMACION

Darle información detallada sobre cada químico peligroso con el que usted trabaja, cuando usted pide dicha información. La principal fuente de esta información es el MSDS (Hoja de Datos de Seguridad de Materiales “Material Safety Data Sheet”). Cada químico peligroso debería de tener una MSDS. Su patrón es responsable de conseguir una MSDS para cada substancia que se usa en el trabajo y de asegurarse que sea accesible para usted. Su capacitación debe explicar como se deben leer las MSDS.

— Estos requerimientos se encuentran en el Código Administrativo de California, Título 8, Orden General de Seguridad Industrial 5194 (California Administrative Code, Title 8, General Industry Safety Order 5194).

Usted también tiene derecho a ver:

- “Récords” de pruebas hechas por la compañía para medir los niveles de químicos tóxicos en el lugar de trabajo (Orden General de Seguridad Industrial 3204 – General Industrial Safety Order 3204)
- Sus propios “récords” médicos si la compañía los tiene (Orden General de Seguridad Industrial 3204)
- “Récords” de cualquier enfermedad o heridas que usted y sus compañeros hayan sufrido debido a las condiciones en el lugar del trabajo. La ley requiere que los patrones mantengan esos “récords” por cinco (5) años. Se llaman “Log 200.” (Orden General de Seguridad Industrial 3203)
- El plan escrito del patrón para prevenir enfermedades y heridas. Este plan debe incluir una manera de identificar y resolver los problemas de salud y seguridad. (Orden General de Seguridad Industrial 3203)

Si su patrón se rehusa a darle cualquiera de esta información, usted tiene derecho de llenar una queja con Cal/OSHA. (Código Laboral de California §6309)

Para más información sobre cómo encontrar las leyes y regulaciones mencionadas en esta sección, véase el texto en la caja incluida en la página 42.



“Algunas de las personas con las que he trabajado solamente te dan los químicos y no te dicen nada sobre los mismos. Ellos no dicen: ‘Esta cosa te va a hacer daño.’ Ellos solamente dicen: ‘Este es tu turno, trabaja.’ O sea, si uno no toma la iniciativa de leer qué hay en la lata, o hacer preguntas, uno no sabrá a lo que se está metiendo.”

Cómo leer las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales – Material Safety Data Sheets (MSDS's)

MATERIAL SAFETY DATA SHEET

MANUFACTURER: Owens-Corning Fiberglas Corp.
Fiberglas Tower
Toledo, Ohio 43659

HEALTH INFORMATION PHONE & EMERGENCY PHONE:
8:00 AM-5:00 PM (EST); (419)-248-8234
Emergencies only, after 5:00 PM (EST); (419)-248-5330

PRODUCT DIVISION: Trumbull Asphalt Division

TECHNICAL PRODUCT INFORMATION PHONE:
8:00 AM-5:00 PM (EST); (708)-594-6977

DATE PREPARED: February 28, 1991

SUPERSEDES MSDS DATED: April 4, 1986

Qué químicos hay en este producto?

SECTION I - COMPONENT DATA

HAZARDOUS INGREDIENTS:

COMMON NAME	CHEMICAL NAME	CAS NUMBER	% COMPOSITION	OSHA-PEL	ACGIH-TLV	OTHER
Petroleum Asphalt	Petroleum Asphalt	8052-42-4	100	None Established	5 mg/m ³ 8-hr TWA (asphalt fumes)	NIOSH, 5 mg/m ³ Ceiling Limit
Hydrogen Sulfide	Hydrogen sulfide	7783-06-4	Contaminant	10 ppm 8-hr TWA	10 ppm 8-hr TWA	NIOSH, 10 ppm 10 minute max.

Cuál es la cantidad máxima "legal" de cada químico al que usted se puede exponer? (Esto se llama "límite permisible de exposición" (permissible exposure limit, o PEL)

SECTION II

INHALATION: Move individual to fresh air and administer oxygen. If not breathing, administer artificial respiration.

SKIN CONTACT: If hot material strikes the skin, immediately drench or immerse the area in water to assist cooling. If water or ice packs to the burned area. (Do not use iced water or cold packs if the burned area of the body, as this may contribute to shock.) Do not try to remove asphalt from a burn after it has hardened. Medical personnel can soften and remove cooled asphalt with petroleum jelly. For contact with eyes, flush eyes with waterless hand cleaner, then wash with mild soap and water. If irritation persists, seek medical attention.

Es este producto un riesgo de incendio o explosión?

SECTION III - FIRE AND EXPLOSION DATA

FLASH POINT (°F): 400+ for asphalt

METHOD USED: Cleveland Open Cup

AUTO IGNITION TEMPERATURE (°F): Unknown.

FLAMMABILITY LIMITS (%): LEL: Not Determined

UEL: Not Determined

HAZARD STATEMENT: Carbon dioxide, dry chemical.

Cómo penetra en el cuerpo?

SECTION IV - HEALTH HAZARD DATA

PRIMARY ROUTES OF EXPOSURE: Inhalation, skin contact, and eye contact.

HEALTH HAZARDS (including acute and chronic effects and symptoms of overexposure):

ACUTE: Inhalation: Heated product may release asphalt fumes which may cause nose, throat, mucous membrane irritation, nausea, headaches, or dizziness. See Section VII for health hazards of hydrogen sulfide in confined spaces.

Cómo puede afectar su salud a corto y largo plazo?

CHRONIC: Prolonged or repeated skin contact with this product may result in irritation and dermatitis. (See Section VII for health hazards of hydrogen sulfide in confined spaces.)
ACUTE: Contact with the cold product may result in dryness, and irritation. Contact with the product may result in thermal burns. Long term skin exposure to asphalt fumes can increase the risk of skin discoloration.

CHRONIC: Prolonged or repeated skin contact with this product may result in irritation and dermatitis. (See Section VII for health hazards of hydrogen sulfide in confined spaces.)
Carcinogenicity below.

Qué protección deben recibir los trabajadores por parte del patrón cuando usan el producto?

SECTION V - EMPLOYEE PROTECTION

VENTILATION: Outdoor use - ensure adequate ventilation and avoid fumes by working upwind. Indoor use - ensure adequate building ventilation and local exhaust. (See Respiratory Protection below and Section VII on dangers of hydrogen sulfide.)

RESPIRATORY PROTECTION: If irritation occurs or if the TLV for asphalt fumes is exceeded, use a NIOSH/MSHA approved air purifying respirator. In situations where the concentration of H₂S exceeds the PEL or TLV, supplied air respirators are required. Always use respiratory protection in accordance with your employer's OSHA regulations under 29 CFR 1910.134.

PROTECTIVE CLOTHING: Wear long sleeved shirt and long pants. Leather or lined neoprene coated gloves should be used when there could be direct contact. Sunscreens may decrease the potential for skin discoloration with chronic exposure.

WORK/HYGIENIC PRACTICES: Kettles should be operated at the lowest possible temperature that allows proper application. Kettle should have tight-fitting lids and be used in well ventilated areas. Handle in accordance with good industrial hygiene and safety practices. These include avoiding any unnecessary exposure and removal of the material from the skin, eyes, and clothing. Wash hands and arms frequently. Shower after exposure. Wash work clothes when soiled. Safety showers and eye wash stations should be available.

SECTION VI - REACTIVITY DATA

STABILITY (Conditions to Avoid): Product is stable. However, upon heating, hydrogen sulfide gas (H₂S) may be generated. (See Section VII of this MSDS for more information on H₂S.)

INCOMPATIBILITY (Materials to Avoid): Do not allow hot, molten asphalt to contact water as this may cause violent eruptions and spread of hot asphalt. Avoid contact with strong oxidizers.

HAZARDOUS REACTIONS: Carbon monoxide, carbon dioxide, sulfur oxides, hydrogen sulfide, and various hydrocarbon vapors may be released. Hydrogen sulfide gas may be released. (See Section VII.)

HAZARDOUS POLYMERIZATION: Will not occur.

Hay peligro cuando este producto se combina con otros químicos?

SECTION VII - STORAGE PRECAUTIONS

PRECAUTIONS TO BE TAKEN IN HANDLING AND STORAGE: Ensure adequate ventilation. (See Section V above.)

SECTION VIII - PHYSICAL DATA

MELTING POINT (°F): Not Applicable

BOILING POINT (°F): 700

SECTION IX - ENVIRONMENTAL PROTECTION

ACTION TO TAKE FOR SPILLS (Use Appropriate Safety Equipment): Dike storage tanks to prevent material from entering sewers or waterways. Absorb with inert materials such as sand or vermiculite. Dispose as a solid regulated waste.

WASTE DISPOSAL METHOD: Dispose in accordance with federal, state and local regulations as a solid waste. The primary method of disposal is incineration.

En caso de un derrame accidental o descarga, que se debería hacer?

DONDE OBTENER INFORMACION Y AYUDA



“Nosotros pensamos que necesitábamos ventilación porque trabajábamos con MEK. Encontramos las MSDS en línea (online).

Entonces nosotros y nuestro guía hablamos con el patrón. El patrón no quería, pero al final se puso de acuerdo para hablar con el Servicio de Consulta de Cal/OSHA sobre lo que necesitábamos.”

Información y capacitación sobre químicos y otros peligros para la salud en el lugar de trabajo

Labor Occupational Health Program (LOHP), University of California, Berkeley: Capacita trabajadores, sindicatos, profesionales y otros en salud y seguridad. Vende publicaciones y videos. Un catalogo gratuito está disponible. Una biblioteca gratuita está abierta al público. Ofrece asistencia en desperdicios peligrosos, químicos, ergonómicos, trabajadores jóvenes, etc.

2223 Fulton Street, 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
(510) 642-5507 www.lohp.org

Programa de Seguridad y Salud Ocupacional y Laboral, Universidad de California, Los Angeles: Capacita trabajadores, sindicatos y otros en salud y seguridad. Vende publicaciones y videos. Tiene una biblioteca de recursos en español. Ofrece asistencia e información sobre desperdicios dañinos, químicos, ergonómicos, trabajadores jóvenes, etc.

6350B Public Policy Building
PO Box 951478
Los Angeles, CA 90095-11478
(310) 794-5964 www.sppsr.ucla.edu/res_ctr/iir/losh

HESIS (Servicio de Sistemas de Evaluación e Información de Riesgos): Un programa del Departamento de Servicios de Salud de California. Tiene una biblioteca gratuita. Produce hojas de datos sobre químicos y “Alertas de Peligro” relacionadas con nuevas amenazas. Ofrece capacitación, educación y asistencia técnica en el lugar de trabajo para los trabajadores, profesionales de salud, etc.

1515 Clay Street, Suite 1901
Oakland, CA 946112
(510) 622-4317 (Inglés) • (510) 622-4318 (Español)
(510) 622-4328 (publicaciones) • (510) 622-4310 (fax)
www.ohb.org/hesis.htm

Conferencia Americana de Higienistas Industriales

Gubernamentales (ACGIH): Publica la información técnica de salud y seguridad, incluyendo al “Manual de Ventilación Interior,” la información sobre “valores de límites superiores” (los límites de exposición no-dañina) para cientos de químicos peligrosos, y muchas otras publicaciones. Pida un catálogo.

11330 Kemer Meadow Drive, Suite #600

Cincinnati, Ohio 45240

Teléfono: (513) 742-2020 • www.acgih.org

Centro de Seguridad y Salud Ocupacional de Santa Clara (SCCOSH)

760 North First Street, 2nd Floor

San Jose, CA 951122

(408) 998-4050 Email: SCCOSH@igc.org

WorkSafe!

c/o San Francisco Labor Council

1188 Franklin Street #203

San Francisco, CA 94109

(510) 302-1071 • www.worksafe.org

Información sobre las leyes de salud y seguridad en el trabajo

División de Seguridad y Salud Ocupacionales de California

(Cal/OSHA): Implementa las regulaciones de salud y seguridad en el trabajo. Ofrece publicaciones gratuitas y algunos videos. Un Servicio de Consulta ayuda a los patronos. Los estándares de seguridad están en línea.

En todo el estado: (800) 953-9424

www.dir.ca.gov/occupational_safety.html

Código Laboral de California en Línea: El sitio de “web” que incluye el texto completo de todas las leyes en California, incluyendo al Código Laboral.

www.leginfo.ca.gov/calaw.html

Comisionado Laboral Estatal (State Labor Commissioner) de la División de Aplicación de Estándards, Departamento de Relaciones Industriales: Ofrece información sobre derechos de empleo, despidos y discriminación ilegales. Recibe las quejas de los trabajadores sobre la discriminación en las actividades de salud y seguridad, y las investiga. Hay varias oficinas a través del estado. Confirme los números de teléfono locales en su guía telefónica. Busque en las páginas del Gobierno Estatal en la sección “California, State of, Industrial Relations Department, Labor Standards Enforcement.”

Departamento de Relaciones Industriales de California, División de “Workers’ Compensation,” Unidad de Información y Asistencia: Ofrece información sobre los beneficios y el cuidado médico para las enfermedades o heridas en el lugar de trabajo.
(800) 736-7401

Otras referencias legales: La mayoría de las ciudades o condados tienen Asociaciones de Ayuda Legal (Legal Aid Societies) y Barras de Abogados. Busque en su guía telefónica para encontrar los listados locales.

Organizaciones Laborales

Consejo Estatal de los Oficios de la Construcción de California: Tiene materiales impresos y en línea sobre la legislación de seguridad en la construcción. Patrocina sesiones de capacitación en salud y seguridad. Promueve políticas relacionadas con salud y seguridad en las ocupaciones de construcción.

1225 Eight Street, Suite 375

Sacramento, CA 95814

(916) 443-3302

• www.sbctc.org • email: sbctc@sbctc.org

Locales Específicos de Ocupaciones de Construcción: Cada ciudad y cada condado tiene un número de sindicatos locales para los trabajadores de la construcción, tales como trabajadores del acero,

técnicos de electricidad, plomeros, techeros e impermeabilizadores, etc. Confirme en las Páginas Amarillas en la sección “Labor Organizations” para conseguir los números en su área.

Centro para Proteger los Derechos de los Trabajadores (CPRW):

El Instituto de Investigación y Desarrollo del Departamento de las Actividades de las Construcción (Building and Construction Trades Department), AFL-CIO. Hace alertas de peligro en español e inglés y publica otros materiales sobre la seguridad en línea.

www.cpwr.com

Información sobre fumar y la salud

Built (Los Sindicatos en las Ocupaciones de la Construcción Queman Menos Tabaco):

Un programa educacional en el Consejo Estatal de Ocupaciones de la Construcción de California. Educa y da ayuda a los miembros de los sindicatos por medio de los sindicatos locales, los fondos de salud y bienestar social comunitarios, los comités de aprendizaje conjunto y los comités de trabajadores-gerencia locales. BUILT también ofrece a los presentadores en las reuniones de los comités de capacitación de aprendizaje información sobre los efectos en la salud del tabaco de segunda mano y las leyes del “smoke” en el sitio de trabajo.

1225 Eight Street, Suite 375

Sacramento, CA 95814

(916) 442-8368 • email: built@sbctc.org

Línea de Ayuda para los Fumadores de California: Este programa ofrece consejería telefónica gratuita y confidencial para ayudarle a dejar de fumar o masticar tabaco.

(800) 662-8887 (English)

(800) 456-6386 (Spanish)

(800) 400-9866 (Mandarin and Cantonese)

(800) 778-8440 (Vietnamese)

(800) 556-5564 (Korean)

(800) 933-4833 (TDD/TTY)

(800) 844-2439 (Chewing Tobacco)

Su departamento de salud pública: Consulte la sección del Gobierno del Condado (County Government) en la sección respectiva de la guía telefónica.

Recursos electrónicos sobre la construcción

La Biblioteca Electrónica de Salud y Seguridad en la Construcción (eL-COSH): Colección extensa sobre las hojas de información disponibles en línea. Incluye materiales de capacitación y seguimiento, y materiales y herramientas de entrenamiento. Algunos materiales están disponibles en español e italiano.

www.cdc.gov/niosh/elcosh/elcoshom.html

Archivo de Datos de Seguridad de Materiales: Información sobre químicos específicos.

siri.uvm.edu/msds

NYSafety.org: Tiene una lista de hojas de datos y artículos, la mayoría disponibles en línea. Cambie la casilla sobre ocupaciones a la de “Construcción” Esto le permitirá acceso a información adecuada.

www.nysafety.org

WorkSafe para la Junta de Compensación de la Columbia Británica, Canadá: Tiene hojas ergonómicas para la construcción.

www.worksafebc.com/pubs/brochures/ci/default.asp

Fuentes sobre el Tabaco en el Internet

Médicos para una Canadá Libre de Humo: Tienen información sobre lo que es el tabaco y sus efectos. Usted puede encontrar información más específica cuando inhala y usa cigarrillos.

www.smoke-free.ca

Centro para el Control de la Información Sobre las Enfermedades del Tabaco: Este es un sitio oficial que reproduce los Reportes del Médico General (Surgeon General). Hace muchas investigaciones y mucho más.

www.cdc.gov/tobacco

Centro de Información y Noticias sobre el el Control del Tabaco: Tiene un buen mecanismo de investigación.

www.tobacoweek.com

El sitio de la VERDAD: Un sitio interactivo de alta tecnología.

www.thetruth.com

Esta Guía es parte del curriculum educativo
de salud y seguridad preparado por

built

BUILDING TRADES UNIONS IGNITE LESS TOBACCO

*Un proyecto del State Building and Construction Trades Council of California
y del Labor Occupational Health Program, University of California, Berkeley*

Basado en el WHATEP curriculum,
producido por el Workplace Hazard and Tobacco Education Project,
financiado por el California Department of Health Services
and comprised of the Labor Occupational Health Program,
y basado en materiales desarrollados por el Labor Occupational Health Program,
American Lung Association of San Francisco
y la California Public Health Foundation

EQUIPO DE DESARROLLO DEL PROYECTO

ROBIN BAKER
DEBRA CHAPLAN
WAYNE A. HAGEN
CATHY LEONARD
CAROL WINSTEAD

Editor:

GENE DARLING

Diseño:

BARBARA NISHI

Traducción:

EDGAR AYALA

Para más información,

llamar a BUILT: 916-442-8368

Este proyecto fue posible gracias a los fondos recibidos de la Proposición 99,
The Tobacco Tax Initiative, bajo Subvención Número 99-85070

Producido por el State Building and Construction Trades Council of California
en coordinación con el Labor Occupational Health Program,
University of California at Berkeley.

© 2002 — State of California, Department of Health Services.



**Producida por BUILT, State Building and Construction Trades Council of California
en colaboración con The Labor Occupational Health Project, UC Berkeley**