



Seguridad
en el
trabajo
para
Menores ...



Usted
tiene
una
vida
por
delante!

Va a trabajar pronto?

El dinero no es lo único en lo que debe pensar. Si usted es menor de 18 años y piensa trabajar en Oregon, hay otras cosas que usted debe saber.

Usted está protegido!

Usted está protegido por las mismas leyes que protegen a trabajadores adultos. Leyes que cubren el pago mínimo de salarios, pago por tiempo extra, días de pago, y seguridad en los lugares de trabajo.





Cuántas horas puede usted trabajar?

Depende en su edad. En la mayoría de los casos usted debe tener por lo menos 14 años para trabajar en Oregon. Si usted tiene 14 o 15 años no puede trabajar la misma cantidad de horas que un joven de 16 o 17 años. Depende de si la escuela está en sesión o no. Si la escuela está en sesión no puede trabajar el mismo número de horas que cuando la escuela no está en sesión.

Esta tabla indica cuántas horas usted puede trabajar.

Su edad	Cuando la escuela está en sesión		Cuando la escuela no está en sesión	
	horas por día	horas por semana	horas por día	horas por semana
14-15	3 horas	18 horas	8 horas	40 horas
16-17	No hay límite	44 horas	No hay límite	44 horas



Que clase de trabajos puedo hacer?

Es más fácil contestar su pregunta diciéndole los trabajos que no puede hacer hasta que sea mayor. Muchos de estos trabajos no están a su alcance por que el equipo y las condiciones de trabajo son peligrosas.

Trabajos que no puede hacer si tiene 14 o 15 años

- * Construcción
- * Bombero
- * Trabajos en los que se usa explosivos o equipo pesado
- * Trabajos en talado de bosques
- * Trabajos operando equipos en parques de diversión
- * Trabajos en agrimensura
- * Trabajos en limpieza de ventanas afuera y a nivel más alto que la superficie
- * Trabajos en cortado de madera
- * Trabajo en cuartos fríos y plantas de hielo
- * Trabajos en silos de granos con elevadores mecánicos
- * Trabajos en depósitos de grava o arena
- * Trabajos en talleres donde se usa maquinarias eléctricas
- * Trabajos en desembarcaderos comerciales

Trabajos que no puede hacer si tiene de 14 a 17 años

- * Manufactura de ladrillo o baldosa
- * Entrega de mensajerías u otros productos entre las 10 de la noche y las 5 de la mañana
- * Manejo de vehículos automotores (con algunas excepciones para los que tienen 17 años)
- * Trabajos en excavación
- * Trabajos en talado o aserraderos
- * Trabajos en minería
- * Trabajos con equipo operado por poleas para elevar, tales como elevadores, grúas, cabrias, y montacargas
- * Operando sierras o tijeras mecánicas eléctricas
- * Trabajo en techado
- * Trabajos en los que se usa equipo para formar metal, tales como máquinas para formar metal, hacer huecos en metal, o cortar metal
- * Trabajos de panadería en los que se usa maquinaria eléctrica tales como mezcladoras, cortadoras y empacadoras
- * Trabajos en los que se usa maquinaria eléctrica para trabajar con productos de papel tales como cortadoras, prensas para teñido, prensas troqueladoras
- * Trabajos en madera en los que se usa maquinaria eléctrica
- * Trabajos en los que se usa explosivos
- * Trabajos que envuelven exposición a sustancias radioactivas
- * Trabajos en carnicería que envuelven procesamiento y empaquetado de carnes
- * Trabajos de salvamento, demolición, o desmantelamiento

Cinco maneras de lesionarse en un trabajo

1. Tratando de hacer trabajo para el cual no ha sido entrenado
2. Trabajando por largos periodos de tiempo sin supervisión
3. Usando herramientas y equipo peligroso
4. Tratando de trabajar rápidamente
5. Usando alcohol u otras drogas

Ocho consejos para trabajar de una manera segura



1. Tenga cuidado con la maquinaria

No use maquinarias que no estén debidamente protegidas, y nunca trate de meter las manos dentro de maquinaria que esté en movimiento. No use guantes o ropa holgada mientras usa maquinarias con partes que se mueven a alta velocidad, tales como prensas taladoras. Nunca use equipo eléctrico mientras está parado en una superficie mojada.

2. Venza al calor

Altas temperaturas, la humedad, y el trabajo pesado pueden causarle enfermedades o hasta la muerte. Manténgase consciente del agotamiento por el calor (principalmente por causa de deshidratación) e insolación la cual puede ser fatal. Vista ropa ligera y floja cuando haga calor. Use sombrero y bloqueador solar si es que trabaja afuera en el sol. Beba suficientes líquidos.

3. Manténgase fuera de espacios confinados

Los espacios confinados son lugares en los que a usted no le gustaría estar, tales como tanques, fosas, espacios angostos que solo permiten el acceso de una persona. Los espacios confinados pueden tener peligros como gases tóxicos, falta de oxígeno, y equipamiento peligroso. Los lugares confinados más peligrosos son llamados "espacios confinados con permiso requerido" y tienen un rótulo como el siguiente: "PELIGRO. ESPACIO CONFINADO CON PERMISO REQUERIDO, PERSONAL AUTORIZADO SOLAMENTE." ("DANGER. PERMIT REQUIRED CONFINED SPACE, AUTHORIZED ENTRANTS ONLY.")

4. Vístase como para tener éxito

No nos referimos a ropa elegante. Su empleador tiene que proveerle cualquier equipo protector que necesite para hacer su trabajo y tiene que asegurarse que usted lo use apropiadamente. Este equipo es llamado PPE (equipo personal protector) e incluye cosas tales como cascos duros, zapatos de seguridad, lentes protectores, y protectores de oídos. Si usted tiene que gritar cuando le habla a alguien que está cerca de usted, usualmente significa que es demasiado ruidoso para trabajar. Use protectores de oídos tales como tapones de oídos u orejeras. Si esta usando químicos o trabaja con máquinas molidoras, use lentes de protección para proteger sus ojos.

5. Levante cargas de una manera segura

Asegúrese de cuanto peso usted puede levantar de una manera segura. Si parece muy pesado para levantarlo probablemente lo es. Aquí le enseñamos como debería levantar un peso:

- * Acérquese a la carga.
- * Doble sus rodillas y mantenga sus pies levemente separados para lograr balance y estabilidad.
- * Mantenga la cabeza, hombros, y caderas alineados mientras levanta la carga.
- * Si necesita voltear, no tuerza su cuerpo a la derecha o a la izquierda, voltee su cuerpo completo incluyendo sus pies.

6. Sepa que hacer en caso de emergencia

Debe haber un estuche de primeros auxilios en su lugar de trabajo. Asegúrese de saber en donde se encuentra. También asegúrese de saber que hacer en caso de una emergencia tal como un incendio o un terremoto.

7. Ayude a prevenir resbalones y caídas

Los pisos en donde usted trabaja deben estar limpios, libres de cosas derramadas en el suelo y basura. Alambres eléctricos deben estar fuera de alcance de manera que las personas no se tropiecen en éstos.

Si tiene que usar una escalera, su supervisor debe decirle como usarla. Las caídas desde escaleras son la mayor causa de lesiones.

8. Reporte condiciones de trabajo que no son seguras

Usted tiene derecho a un lugar de trabajo seguro. Si siente que está en peligro, es probable que lo esté. Reporte equipo o condiciones de trabajo que no son seguras a su supervisor.



Lugares Más Comunes para accidentes

Más de la mitad de los accidentes de trabajo en general y más del 50 por ciento de los accidentes ocurridos a trabajadores menores de 18 años pasan en negocios como restaurantes y tiendas de venta de mercadería general. Las tres causas principales de lesión son: golpes producidos por maquinaria, caídas y agotamiento por levantar y mover cosas.

Que hacer si se lesiona

Si usted se lesiona cuando está trabajando, avísele a su supervisor. Si se lesiona en el trabajo, usted tiene el derecho a recibir tratamiento médico pagado por su empleador.



Trabaje de una manera segura,
diviertase de una
Manera segura,
Viva contento!



Para más información llame al 503-378-3272 o
número gratuito en Oregon 800-922-2689
en Español 800-843-8086
www.orosha.org

