



Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

# SU SEGURIDAD Y SUS DERECHOS

UNA GUÍA PARA LOS TRABAJADORES DE OREGON

12

Si trabaja en alturas,  
su empleador debe  
protegerlo

16

Es esencial comprender  
la seguridad del lugar de  
trabajo para obtener su  
licencia de contratista de  
diseño de jardín o paisajismo

28

Su empleador debe  
protegerlo de la  
exposición a pesticidas

# **Su seguridad y sus derechos: Una guía para los trabajadores de Oregon**

## **Acerca de esta guía**

---

El propósito de esta guía es capacitar a los trabajadores y consumidores para entender - y utilizar - sus derechos a lugares de trabajo seguros y saludables, y a la protección contra el fraude.

## **Aviso en caso de piratería**

---

El contenido escrito de esta publicación es de dominio público y puede utilizarse sin permiso para fines no comerciales, personales o educativos. Se solicita el crédito de la fuente, pero no es obligatorio.

Las fotografías u otras imágenes de esta publicación que se identifiquen explícitamente como creadas por Oregon OSHA también pueden utilizarse con fines no comerciales, personales o educativos. Se solicita el crédito de la fuente, pero no es obligatorio. Cualquier otra foto o imagen en esta publicación puede haber sido autorizada por un tercero y no debe ser utilizada. Para obtener más información sobre las fotos u otras imágenes de esta publicación, póngase en contacto con Oregon OSHA en [osha.resource@dcbs.oregon.gov](mailto:osha.resource@dcbs.oregon.gov).



Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

# CONTENIDO

Los trabajadores y consumidores tienen derecho a protección y apoyo .....	4
La seguridad de los trabajadores es fundamental para el éxito de los contratistas de la construcción .....	6
La detección de peligros es importante para su salud .....	8
Protéjase contra el fraude en tres pasos: prevenga, denuncie y recupérese .....	10
Si trabaja en alturas, su empleador debe protegerlo .....	12
Los trabajadores agrícolas pueden protegerse si reconocen los peligros más comunes .....	14
Es esencial comprender la seguridad del lugar de trabajo para obtener su licencia de contratista de diseño de jardín o paisajismo .....	16
La protección contra los peligros de las máquinas incluye resguardos (LOTO por sus siglas en Inglés) .....	18
Los comités y reuniones de seguridad permiten que los trabajadores tengan voz en asuntos de seguridad y salud .....	20
El equipo de protección personal es su última línea de defensa; comprenderlo es fundamental.....	22
El programa de reincorporación laboral apoya a los trabajadores y a los empleadores .....	24
Las inspecciones de Oregon OSHA benefician a los trabajadores; así es como funcionan ....	26
Su empleador debe protegerlo de la exposición a pesticidas .....	28
Encuentre una organización .....	30
Apéndice .....	39
Servicios de Oregon OSHA .....	42





## LOS TRABAJADORES Y CONSUMIDORES TIENEN DERECHO A PROTECCIÓN Y APOYO

El [Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios](#) (DCBS por sus siglas en Inglés) publicó esta guía para los trabajadores y consumidores, y para usted, proporcionándoles las herramientas para comprender y ejercer sus derechos a lugares de trabajo seguros y saludables, así como para que pueda protegerse del fraude.

En esta publicación, encontrará desde cómo protegerse de los riesgos laborales y consejos para evitar daños financieros, hasta recursos para alcanzar sus metas y manejar los cambios de la vida.

Como administradora de la División de Seguridad y Salud Ocupacional de Oregon (Oregon OSHA por sus siglas en Inglés), una división del DCBS, quiero que sepa que usted tiene derecho, según la Ley de Seguridad en el Trabajo, a trabajar de manera segura y saludable mientras recibe un sueldo.

Su empleador está obligado a protegerlo de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo. Además, usted tiene derecho a informar a su empleador sobre estos riesgos [sin temor a represalias](#). Esos son sus derechos según la ley.

La misión de Oregon OSHA, que es mejorar la seguridad y salud en el trabajo para todos los trabajadores del estado, forma parte de la misión más amplia del DCBS: proteger y ayudar de manera equitativa a consumidores y trabajadores, a la vez que se mantiene un entorno regulatorio predecible e innovador para los negocios que regulamos.

Estos son algunos de los programas y servicios disponibles para usted a través del DCBS:

[Programa de comunicaciones multiculturales](#): ayuda a residentes y trabajadores de Oregon que no hablan inglés a comprender sus derechos, responsabilidades y los servicios disponibles.

[División de Regulación Financiera](#): protege el acceso de los residentes de Oregon a productos y servicios justos mediante educación, reglamentación y asistencia al consumidor.

[Oficina de Defensoría de los Trabajadores de Oregon](#): actúa como un defensor independiente de los trabajadores, ayudándolos a comprender sus derechos, beneficios, protecciones y responsabilidades dentro del sistema de compensación laboral y las leyes y normas de seguridad y salud en el trabajo.

[Oregon OSHA](#): promueve y mejora la seguridad y salud en el lugar de trabajo para todos los trabajadores

de Oregon mediante normas de seguridad y salud, inspecciones de cumplimiento, consultas no vinculantes y educación e información pública.

[División de Compensación Laboral](#): garantiza un sistema de compensación laboral equitativo, lo que incluye su derecho a reportar a su empleador una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.

Estamos comprometidos con nuestra misión de servirle. Colaboramos con defensores laborales, funcionarios gubernamentales, líderes empresariales y aseguradoras para informarle sobre sus derechos y ayudarle a ejercerlos.

Es con el espíritu y la práctica de nuestra misión que creamos esta guía para usted. Además de artículos, consejos y recursos útiles, encontrará un directorio de instituciones que le brindarán apoyo adicional.

Le recomiendo conservar esta guía a mano. Compártala con su familia y amigos, y utilícela para su beneficio y el de su comunidad.

Cordialmente,

**Renée Stapleton**  
Administradora de Oregon OSHA







# LA SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES ES FUNDAMENTAL PARA EL ÉXITO DE LOS CONTRATISTAS DE LA CONSTRUCCIÓN

**Torivio Garcia**

*A cargo de las comunicaciones y la difusión para la Junta de Contratistas de la Construcción de Oregon*

**Alba Johnston**

*Gerenta de asesoría de la oficina local de Portland de Oregon OSHA*

Oregon OSHA exige que los contratistas de la construcción mantengan a sus empleados seguros y saludables mientras trabajan. Al mismo tiempo, los contratistas deben cumplir con ciertos pasos para mantener su licencia a través de la Junta de Contratistas de la Construcción (CCB por sus siglas en Inglés).

Oregon OSHA y la CCB ofrecen muchos recursos para ayudar a estos empleadores a cumplir con sus obligaciones y lograr sus metas. Aquí presentamos algunos consejos para los contratistas:

- ¿Va a presentar una oferta para trabajar en casas construidas antes de 1978? Las casas construidas antes de 1978 pueden contener pintura a base de plomo. Cuando se altera, la pintura con plomo genera un polvo tóxico que daña a las personas y a las mascotas. Si va a presentar una oferta para casas construidas antes de 1978, debe obtener una licencia para trabajar con pintura a base de plomo.
- Cree una cuenta en el portal en línea de la CCB. Cree su cuenta a través de un enlace, que



*El éxito como contratista de la construcción en Oregon incluye enfocarse en la seguridad de los trabajadores.*

encontrará en nuestro sitio web, para actualizar su dirección, renovar su licencia y más. La cuenta del portal es distinta de la cuenta que creó cuando solicitó su licencia.

- Complete su educación continua con anticipación. A menos que esté exento de la educación continua, o tenga una licencia especializada que no la requiera, debe completar horas de educación continua antes de renovar su licencia. Esto se puede hacer en cualquier momento durante el período de renovación.
- Regístrese en E-watch. Use E-watch para monitorear cualquier licencia de la CCB y recibir notificaciones cuando una licencia quede inactiva. Regístrese para recibir notificaciones cuando su licencia expire o sea suspendida, de modo que pueda actuar lo antes posible.
- Esté atento a los avisos previos a las quejas. Antes de que un propietario pueda presentar una queja contra una licencia de la CCB, debe enviarle al contratista un aviso previo a la queja. Esto abre



un plazo de 30 días durante el cual el contratista puede trabajar con el propietario para resolver el problema. No ignore los avisos previos a las quejas. Comuníquese con el propietario lo antes posible para evitar una queja.

- Mantenga al día su seguro y el registro ante la Secretaría de Estado de Oregon. Siempre debe tener un seguro registrado en la agencia. Si su negocio está registrado ante la Secretaría de Estado, debe mantener este registro vigente para poder renovar su licencia.
- Cuente con una segunda Persona responsable de la gestión (RMI por sus siglas en Inglés). Las RMI deben hacer el curso de 16 horas y aprobar el examen de la CCB. Si su RMI deja el negocio o fallece, la urgencia de encontrar un reemplazo puede ser estresante. Cuente con una segunda RMI como respaldo para evitar que le suspendan la licencia en caso de que ocurra algo inesperado.
- Conozca las normas para proteger a los empleados. De acuerdo con los requisitos de Oregon OSHA, los empleadores deben proteger a los empleados

que llevan a cabo trabajos de construcción. Estos trabajos incluyen la demolición, las voladuras y el uso de explosivos, así como la distribución y el mantenimiento de la transmisión eléctrica. Las normas de construcción de Oregon OSHA que se infringen con mayor frecuencia son los [Requisitos generales de protección anticaídas](#) [437-003-1501], los [Requisitos para el uso de escaleras de mano](#) [1926.1053(b)], la [Documentación de reuniones del comité de seguridad](#) [437-001-0765(13)] y el [Programa escrito de comunicación de riesgos](#) [1910.1200(e)].

## RECURSOS

- Comuníquese con los [Servicios de Asesoría de Oregon OSHA](#) llamando al 503-378-3272 o enviando un correo electrónico a [consult.web@dcbs.oregon.gov](mailto:consult.web@dcbs.oregon.gov).
- Comuníquese con la [CCB](#) llamando al 503-378-4621 o enviando un correo electrónico a [ccb.info@ccb.oregon.gov](mailto:ccb.info@ccb.oregon.gov).

# ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR!

Oregon OSHA ofrece apoyo y servicios **GRATUITOS** a trabajadores y empleadores.

Conozca - y use - su derecho a trabajar con seguridad: [osha.oregon.gov/workers/Pages/Worker-rights-and-responsibilities.aspx](https://osha.oregon.gov/workers/Pages/Worker-rights-and-responsibilities.aspx)



## LA DETECCIÓN DE PELIGROS ES IMPORTANTE PARA SU SALUD

**Linda Pressnell**

*Especialista técnica de Oregon OSHA*

Las quemaduras químicas, enfermedades (como hepatitis), la pérdida de la audición, el dolor de espalda, y las náuseas y los mareos son algunas de las afecciones que puede padecer si está expuesto a un peligro en el lugar de trabajo. Hágase estas preguntas y busque estas señales para reconocer los peligros:



¿Vierte, mezcla, aplica o rocía un químico? ¿El químico sirve para eliminar o controlar insectos o plantas? ¿Ve un pictograma como este en la etiqueta? Su empleador debe contar con una etiqueta y una hoja de datos de seguridad para los químicos que usted usa. Además, debe capacitarlo en cómo utilizarlos. También puede ser obligatorio que use equipo de protección personal, como gafas, guantes o un respirador.



¿Toca sangre que no es suya u objetos punzantes, como agujas hipodérmicas usadas? ¿La sangre está líquida o seca y laminada? ¿Ve un símbolo como este? Su empleador debe proporcionarle capacitación, equipo de protección personal y herramientas para evitar su exposición a patógenos sanguíneos. También deben ofrecerle la aplicación de la vacuna contra la hepatitis B, entre otras medidas de protección.

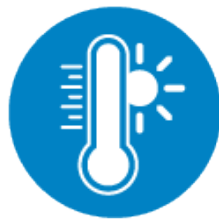




¿Trabaja en un lugar tan ruidoso que tiene problemas para escuchar lo que la gente dice? ¿Ve letreros que se parecen a este? Su empleador debe proteger su audición implementando controles, como reducir el tiempo que usted pasa en áreas ruidosas, o exigir el uso de tapones de oído u orejeras.



¿Levanta objetos pesados o muchos objetos de forma reiterada en una jornada de trabajo? ¿Tiene que agacharse o girar al levantar objetos? ¿Ve letreros como este? Su empleador debe capacitarlo para que sepa cómo levantar correctamente los objetos, y puede proporcionarle un equipo que lo ayude a mover objetos pesados o incómodos.



¿Trabaja en lugares calurosos, especialmente en verano? ¿Ve letreros como este? Cuando el índice de calor es de 80 grados o más, su empleador debe darle agua, acceso a una sombra o a un lugar fresco, y capacitación para reconocer los síntomas de enfermedades causadas por el calor, entre otras cosas. Cuando el índice de calor es de 90 grados o más, hay requisitos adicionales que incluyen descansos obligatorios.

Si respondió “sí” a esas preguntas o vio esas señales, puede tomar medidas para protegerse. Hable con su supervisor, con el comité de seguridad de su empleador o con su representante sindical. También puede comunicarse con Oregon OSHA. Su empleador es responsable de proporcionarle formas de protegerse contra las enfermedades y lesiones.

## RECURSOS

### Patógenos transmitidos por la sangre:

- Inglés — [osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx)

### Prevención de enfermedades causadas por el calor:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91s.pdf)



Una llamada desconocida podría ser de un hacker o estafador, pero usted no debe caer en sus trampas.

# PROTÉJASE CONTRA EL FRAUDE EN TRES PASOS: PREVENGA, DENUNCIE Y RECUPÉRESE

**Shannon Romero**

*Coordinadora de educación y participación  
del consumidor de la División de  
Regulación Financiera de Oregon*

Los estafadores y defraudadores intentan hacerle creer que se preocupan por usted. En realidad, lo que buscan es robarle dinero o información personal. Usted tiene el poder de protegerse reconociendo las señales y actuando. Esto es lo que debe hacer:

Los estafadores harán lo siguiente:

- Se pondrán en contacto con usted de manera inesperada. Puede ser mediante una visita, una llamada telefónica, un mensaje de texto, un mensaje en redes sociales o un correo que no esperaba. Las señales de alerta son que usted no solicitó el contacto, que buscan mantener la comunicación y que hacen que sea difícil ignorarlos.



- Alegan que hay una emergencia o que se requiere una acción urgente. Un estafador busca una respuesta inmediata de su parte. Falsamente aseguran que habrá consecuencias si no responde. Pueden hacer que parezca que tiene problemas con el gobierno, que debe dinero, que un familiar tuvo una emergencia, que hay un problema con su cuenta o que ha ganado un premio.
- Solicitan información personal. Los estafadores a menudo se hacen pasar por empleados de bancos, proveedores de servicios de salud o funcionarios del gobierno para pedir datos personales o financieros. Manténgase alerta cada vez que alguien solicite este tipo de información.
- Le presionan para que haga transferencias bancarias, pague en efectivo, use criptomonedas o compre tarjetas de débito prepagadas. Es la forma más fácil para que los estafadores se queden con su dinero, y casi imposible recuperarlo una vez que lo envíe.
- Hacen que parezca demasiado bueno para ser cierto Use este sencillo principio para detectar y evitar estafas: ¡Si algo parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente no lo sea!

### Medidas que puede tomar:

- Denúncielo. Denuncie estafas y fraudes a la Comisión Federal de Comercio en [reportfraud.ftc.gov](https://reportfraud.ftc.gov) y al Departamento de Justicia de Oregon en [justice.oregon.gov/consumercomplaints](https://justice.oregon.gov/consumercomplaints). Si pagó a un estafador, póngase en contacto con su banco o con la institución correspondiente y solicite que reviertan el cargo o detengan el pago. Además, presente un informe policial.

### ¡Estamos aquí para ayudarle!

Los defensores del consumidor de la División de Regulación Financiera de Oregon pueden responder sus preguntas sobre seguros y servicios financieros Visite [dfr.oregon.gov](https://dfr.oregon.gov) o llame al 888-877-4894 (número gratuito).

### Los defensores del consumidor harán lo siguiente:

- Responderán sus preguntas
- Investigarán sus quejas
- Actuarán en su defensa
- Le ayudarán a obtener una respuesta clara a sus inquietudes
- Verificarán la información de licencias

#### RECURSOS

Protéjase contra el fraude financiero:

- [dfr.oregon.gov/financial/RECURSOS/Pages/index.aspx](https://dfr.oregon.gov/financial/RECURSOS/Pages/index.aspx)

Obtenga ayuda de un defensor del consumidor:

- [dfr.oregon.gov/help/Pages/index.aspx](https://dfr.oregon.gov/help/Pages/index.aspx)

Publicaciones de recursos para consumidores:

- [dfr.oregon.gov/help/outreach-education/Pages/publications.aspx](https://dfr.oregon.gov/help/outreach-education/Pages/publications.aspx)

# SI TRABAJA EN ALTURAS, SU EMPLEADOR DEBE PROTEGERLO

**Nilda Martinez**

*Oficial de vigilancia en seguridad de Oregon OSHA*

Trabajar en alturas es peligroso. Si se cae, podría morir o sufrir una lesión grave, por lo que la importancia de la protección anticaídas nunca será exagerada. Y si su empleador espera que trabaje en alturas, entonces ellos están obligados a protegerlo contra los peligros de caídas.

Esto es lo que necesita saber sobre la protección anticaídas:

- **Peligros de caídas en el lugar de trabajo:** antes de comenzar el trabajo, se debe completar una evaluación específica del sitio para identificar los posibles peligros de caídas a los que los empleados podrían estar expuestos.
- **Planificación de la protección anticaídas:** una vez identificados los peligros de caídas, y eliminados aquellos que sea posible eliminar, se debe implementar un plan de protección. Dicho plan debe incluir los sistemas de protección anticaídas, los procedimientos de trabajo, el equipo necesario y un plan de rescate ante emergencias.
- **Medidas de protección:** tiene derecho a contar con el equipo adecuado para el trabajo, y su empleador debe proporcionárselo. Los sistemas comunes de protección anticaídas incluyen lo siguiente:
  - Sistemas de barandales
  - Sistemas personales de detención o contención de caídas (que consisten en un anclaje, conectores y un arnés)
  - Sistema de posicionamiento
  - Sistema de líneas de advertencia
  - Sistemas de monitoreo de seguridad
  - Sistemas de redes de seguridad
  - Cubiertas para agujeros
- **Capacitación en protección contra caídas:** su empleador debe capacitarlo en cuanto al reconocimiento de peligros de caídas; los métodos de protección anticaídas; la instalación adecuada, el uso seguro y la inspección del equipo; las prácticas de trabajo seguras, y los procedimientos de emergencia o plan de rescate.
- **Uso, inspección y mantenimiento del equipo:** para garantizar el uso, la inspección y el mantenimiento adecuados del equipo de protección anticaídas, debe seguir las instrucciones del fabricante. Las instrucciones establecen que se debe inspeccionar el equipo antes de cada uso, se lo debe instalar o ensamblar correctamente, y mantener en buenas condiciones de funcionamiento.
- **Supervisión adecuada:** su empleador debe contar con un método para supervisar el trabajo que involucra la protección anticaídas. La supervisión garantiza que se sigan las medidas de seguridad, se identifiquen los peligros, se utilice correctamente el equipo, los trabajadores estén debidamente capacitados, y se tomen medidas correctivas de inmediato.

## ¿Cuándo se requiere protección anticaídas?

Los empleadores deben proporcionar protección anticaídas y garantizar su uso cuando se trabaje a ciertas alturas. Por lo general, en la **industria de la construcción, la norma es 6 pies** o más sobre niveles inferiores. Al usar **equipo de andamiaje, la norma es 10 pies** o más sobre niveles inferiores. En la mayoría de las **actividades forestales y de la industria general, la norma es 4 pies** o más sobre niveles inferiores. En la agricultura, **la norma es 10 pies** o más sobre niveles inferiores.



## ¿Cuáles son algunas situaciones comunes que requieren de la protección anticaídas?

Entre algunas situaciones comunes en las que su empleador debe protegerlo contra las caídas se incluyen las siguientes:

- En una superficie transitable de trabajo con un lado o borde sin protección, como un techo.
- En áreas con agujeros o espacios abiertos en pisos, o aperturas en la pared.
- En rampas, plataformas y otras pasarelas elevadas para transitar, como escaleras fijas y plataformas.
- En el borde de una excavación, un pozo, una fosa (como una fosa de reparación de vehículos) o un hueco.
- Arriba de equipos peligrosos (a cualquier altura).
- En plataformas de trabajo de elevación o plataformas para personal.
- En andamios.

## RECURSOS

Protección anticaídas en las tareas de construcción:

- Inglés — [osha.oregon.gov/oshapubs/2824.pdf](https://osha.oregon.gov/oshapubs/2824.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/2824s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/2824s.pdf)

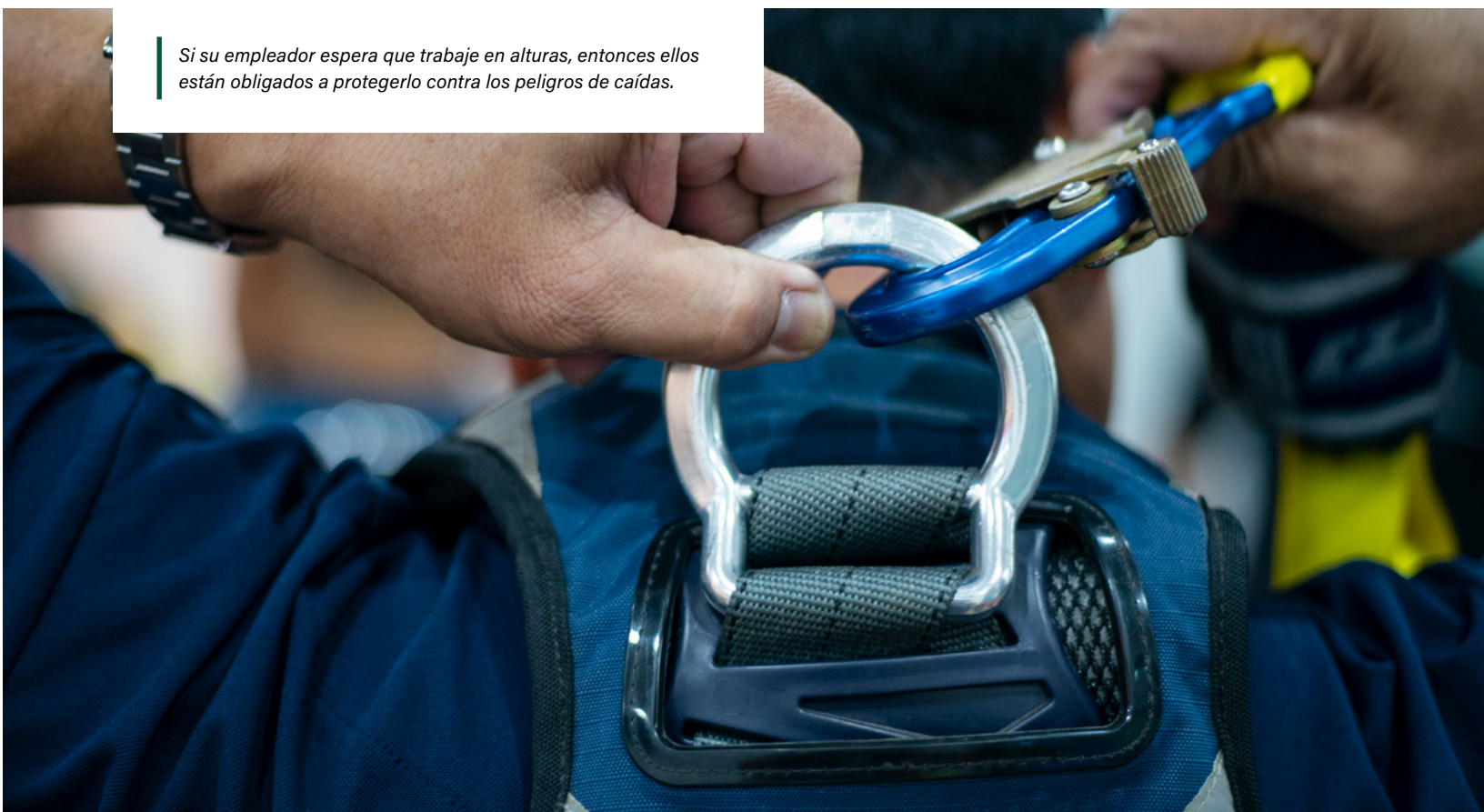
Resumen de las superficies transitables de trabajo:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74-spa.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74-spa.pdf)

Alturas de activación de la protección anticaídas para la industria general:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58s.pdf)

*Si su empleador espera que trabaje en alturas, entonces ellos están obligados a protegerlo contra los peligros de caídas.*



# LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS PUEDEN PROTEGERSE SI RECONOCEN LOS PELIGROS MÁS COMUNES

**Alba Johnston**

*Gerenta de asesoría de la oficina local de Portland de Oregon OSHA*

Los peligros laborales más comunes en la agricultura incluyen los tractores, montacargas, cosechadoras, escaleras de mano, pesticidas, bandas transportadoras, cables de extensión y actividades de mantenimiento.

Sin embargo, que sean comunes no significa que usted deba aceptar la posibilidad de sufrir lesiones graves ocasionadas por ellos. De hecho, su patrón tiene la obligación de protegerlo, lo cual incluye proporcionarle capacitación, protección anticaídas y otras medidas de seguridad. A continuación, encontrará algunos aspectos que debe saber para protegerse:

- Las caídas son un peligro común en las granjas y causan lesiones tanto fatales como no fatales.
- Existen tantos peligros creados por partes móviles de maquinarias como tipos de máquinas. Los peligros mecánicos pueden provocar incidentes en los que una persona quede atrapada en una máquina o entre dos objetos,

enganchada, o sea golpeada; y termine con cortes, aplastamientos, amputaciones, huesos rotos, lesiones musculares e, incluso, asfixia.

- La mayoría de las lesiones y muertes de los trabajadores agrícolas son causadas por incidentes con tractores. Estos incidentes incluyen vuelcos, atropellos, contacto con Sistemas de toma de fuerza (PTO por sus siglas en Inglés) sin protección y contacto con implementos o accesorios desprotegidos.
- Su empleador debe capacitarlo cuando se le asigne por primera vez la conducción de un tractor. Después de su capacitación inicial, su empleador debe capacitarlo al menos una vez al año.
- Los vuelcos de tractores son una de las principales causas de muerte en las granjas de los Estados Unidos. Los Sistemas de protección en caso de vuelco (ROPS por sus siglas en

*Los peligros en la agricultura incluyen los tractores, montacargas, cosechadoras, escaleras de mano, pesticidas, bandas transportadoras, cables de extensión y actividades de mantenimiento.*





Inglés) se desarrollaron para proteger a los operadores de vehículos contra la muerte o lesiones graves, proporcionando una zona de protección durante un vuelco. Sin embargo, los ROPS por sí solos no ofrecen protección total. Se debe usar cinturón de seguridad en los tractores equipados con ROPS para mantener al operador dentro de la zona de protección.

- De acuerdo con la Norma de Protección al Trabajador (WPS Por sus siglas en Inglés), Oregon OSHA exige que los empleadores lo protejan cuando se apliquen pesticidas. Esto incluye los requisitos para quienes aplican pesticidas y para quienes podrían encontrarse cerca de los lugares donde se hayan aplicado. Esto puede incluir períodos de tiempo durante los cuales no se permite que las personas ingresen al área de aplicación. Uno de los requisitos es la Zona de exclusión de aplicación (AEZ por sus siglas en Inglés), que debe establecerse alrededor del equipo de aspersión. Esta zona de protección se desplaza junto con el equipo y puede extenderse fuera del área de cultivo tratada. Solo las personas capacitadas

y equipadas para manejar la máquina pueden encontrarse dentro de una AEZ durante la aplicación del pesticida.

- Antes de utilizar un montacargas, debe recibir instrucción teórica, capacitación práctica y una evaluación para determinar su habilidad. La evaluación debe llevarse a cabo en el lugar de trabajo, de forma que el capacitador pueda observar cómo el operador hace las tareas típicas. Debe proporcionarse capacitación de actualización cada año.
- Para eliminar las barreras de idioma, su empleador debe ofrecerle capacitación en un idioma y de una forma que usted entienda.

## RECURSOS

### Agricultura:

- [osha.oregon.gov/Pages/topics/agriculture.aspx](https://osha.oregon.gov/Pages/topics/agriculture.aspx)

### Derechos y responsabilidades:

- [osha.oregon.gov/workers/Pages/Worker-rights-and-responsibilities.aspx](https://osha.oregon.gov/workers/Pages/Worker-rights-and-responsibilities.aspx)

## OBTENGA AYUDA DE NUESTROS CONSULTORES

Capacitación práctica, evaluaciones de peligros y más para los empleadores:

[osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx)



# ES ESENCIAL COMPRENDER LA SEGURIDAD DEL LUGAR DE TRABAJO PARA OBTENER SU LICENCIA DE CONTRATISTA DE DISEÑO DE JARDÍN O PAISAJISMO

## Juanita Montes Romero

Especialista bilingüe en licencias de la Junta de Contratistas de Diseño de Jardín de Oregon

## Alba Johnston

Gerenta de asesoría de la oficina local de Portland de Oregon OSHA

Si usted desea llevar a cabo trabajos de construcción de diseño de jardín en Oregon, debe seguir los pasos adecuados para obtener su licencia. Uno de esos pasos es demostrar su conocimiento de los requisitos de seguridad y salud en el trabajo de Oregon OSHA. Esto incluye desde el uso seguro de escaleras de mano y la seguridad eléctrica hasta el equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Inglés) y los comités de seguridad.

La ley de Oregon exige que cualquier persona del estado que se anuncie u opere como contratista de diseño de jardín o negocio de diseño de jardín, o utilice

dicho título, debe tener una licencia de la Junta de Contratistas de Diseño de Jardín (LCB por sus siglas en Inglés). Antes de recibir su licencia, debe rendir exámenes; uno de ellos incluye preguntas sobre los requisitos de seguridad y salud en el trabajo de Oregon OSHA. La siguiente guía, proporcionada por Oregon OSHA, le ayudará a prepararse para la parte del examen que aborda los requisitos de seguridad y salud en el trabajo: [Guía para Contratistas de Diseño de Jardín y Servicios de Árboles y Arbustos](#).

Como parte del proceso de la LCB para obtener su licencia, hay más pasos para seguir. Asegúrese de preparar y presentar las solicitudes y documentación necesarias. También deberá cumplir con los requisitos de experiencia laboral, completar y aprobar los exámenes requeridos, y entender la importancia de la educación continua necesaria para mantener su licencia.

Aprenda más sobre el proceso visitando los siguientes recursos en línea de la LCB: [trabajos que requieren una licencia](#); [solicitud de licencia](#); [exámenes](#); [formularios](#); y [documentos en español](#).

Para obtener ayuda, también puede comunicarse con LCB por teléfono o correo electrónico: 503-967-6291 o [lcb.info@lcb.oregon.gov](mailto:lcb.info@lcb.oregon.gov).

## RECURSOS

### LCB:

- [oregon.gov/lcb](https://oregon.gov/lcb)

### Pasos básicos para obtener una licencia:

- [oregon.gov/lcb/Documents/StepstoBecomeLicensed.pdf](https://oregon.gov/lcb/Documents/StepstoBecomeLicensed.pdf)

### Guía de Oregon OSHA:

- [osha.oregon.gov/OSHApubs/2942s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHApubs/2942s.pdf)





*Comprender la seguridad de los trabajadores es una parte fundamental en la obtención de una licencia para hacer trabajos de diseño de jardín o paisajismo en Oregon.*



# LA PROTECCIÓN CONTRA LOS PELIGROS DE LAS MÁQUINAS INCLUYE RESGUARDOS (LOTO POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

**Nilda Martinez**

*Oficial de vigilancia en seguridad de Oregon OSHA*

¿Su Empleador le asigna tareas de limpieza de maquinaria con energía? Si es así, debe proporcionarle resguardos de maquinaria efectivos que lo protejan de quedar atrapado entre partes móviles o fijas, y de ser golpeado por componentes giratorios.

El riesgo es totalmente real: La maquinaria sin resguardos, o con resguardos inadecuados, puede causar lesiones que alteran la vida o, incluso, la muerte, especialmente durante tareas de mantenimiento o saneamiento.

Esto es lo que debe saber:

- **Resguardos y protecciones de máquinas.** Los resguardos protegen contra el error humano y el contacto accidental con partes móviles peligrosas, como cadenas, bandas y engranajes. Estos incluyen barreras (como cubiertas o protectores), escudos, dispositivos de seguridad, señales de advertencia y procedimientos de trabajo seguro. Su empleador debe evaluar los peligros relacionados y, luego, desarrollar, implementar y proporcionar resguardos efectivos. También debe proporcionarle las herramientas y el equipo de protección adecuados para que usted acceda de forma segura a las áreas de difícil alcance y evite colocar las manos u otras partes del cuerpo en zonas de peligro.



*La maquinaria sin resguardos, o con resguardos inadecuados, puede causar lesiones que alteran la vida o, incluso, la muerte, especialmente durante tareas de mantenimiento o saneamiento.*

- **Bloqueo y etiquetado (LOTO por sus sigla en Inglés/control de energía peligrosa).** A veces es necesario retirar los resguardos de una máquina para poder hacer tareas de saneamiento. Por eso, los procedimientos LOTO son esenciales para protegerlo de los peligros de las máquinas. Estos procedimientos implican notificar que la máquina será apagada para saneamiento a todos los empleados que podrían estar expuestos a los peligros. Antes de llevar a cabo cualquier trabajo, la máquina debe: 1) estar desconectada de todas sus fuentes de energía y físicamente bloqueada (candados en los controles operativos), y etiquetada (señales de advertencia en los dispositivos de aislamiento de energía) en cada fuente de energía; y 2) estar completamente descargada de cualquier

energía peligrosa almacenada o residual que pudiera activar la máquina de forma inesperada. Solo apagar las fuentes de energía sin liberar la energía almacenada no es suficiente.

El paso final en la desenergización del equipo es probar los controles de la máquina para verificar que esté completamente descargada e inoperable. Algunas fuentes de energía comunes incluyen condensadores, resortes helicoidales, electricidad, partes elevadas de la máquina, volantes giratorios, y sistemas hidráulicos, químicos, de vapor, gas y aire. El procedimiento también debe incluir cómo devolver el equipo de manera segura al servicio y debe detallar los pasos específicos para hacerlo.

- **Capacitación.** Su empleador debe desarrollar, documentar e implementar un programa de control de energía para el lugar de trabajo, que incluya los procedimientos para controlar la energía peligrosa. Además, debe capacitarlo en cuanto al propósito y uso de esos procedimientos, y sobre cómo llevarlos a cabo correctamente para que esté protegido.
- **Supervisión.** Su empleador debe proporcionarle una supervisión adecuada para asegurarse de que usted siga los procedimientos LOTO adecuados y las prácticas de trabajo seguras. Los supervisores ayudan a mantenerlo seguro identificando peligros y utilizando su autoridad para corregirlos.
- **Prácticas de trabajo seguras.** Siga estas prácticas de trabajo seguras:
  - Reduzca el riesgo de quedar atrapado en la maquinaria. Para ello, evite usar ropa suelta, joyas, objetos colgantes o guantes con puntas de dedos.
  - Siempre que sea posible, asegúrese de que los resguardos de las máquinas y de los equipos estén en su lugar.
  - Mantenga las manos, el caballo y el cuerpo alejados de las zonas de peligro. Las zonas

de peligro incluyen el punto de operación, los puntos de mordedura o corte, y los componentes de movimiento alternativo u otras partes móviles de la máquina.

- Siempre asegúrese de que no haya ningún ayudante cerca de la máquina antes de activarla.
- Esté atento a los peligros de una activación accidental o involuntaria de la máquina.
- Elimine los peligros de tropiezos o resbalones alrededor de la maquinaria.
- Siempre siga los procedimientos de bloqueo y etiquetado. Siempre siga el manual del operador al llevar a cabo los trabajos de mantenimiento, servicio o resolución de problemas.
- Nunca confíe únicamente en los dispositivos de seguridad, como las paradas de emergencia. Además, tenga en cuenta que los sensores de presencia y dispositivos de bloqueo solo detectan el movimiento peligroso, pero no evitan que acceda a él. Estos dispositivos pueden fallar o no activarse.

## RECURSOS

Libro práctico de resguardos de máquinas:

- [osha.oregon.gov/edu/Documents/peso/modules-pdf/machineguarding-w.pdf](https://osha.oregon.gov/edu/Documents/peso/modules-pdf/machineguarding-w.pdf)

Ficha técnica sobre el bloqueo y etiquetado:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08s.pdf)

Capacitación en línea:

- Inglés — [osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/lockout-tagout-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/lockout-tagout-online-course.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/lockout-tagout-online-course-sp.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/lockout-tagout-online-course-sp.aspx)





Los comités y las reuniones de seguridad ofrecen un espacio para que los trabajadores sean escuchados, expresen sus inquietudes en materia de seguridad y contribuyan a elaborar soluciones.

## LOS COMITÉS Y REUNIONES DE SEGURIDAD PERMITEN QUE LOS TRABAJADORES TENGAN VOZ EN ASUNTOS DE SEGURIDAD Y SALUD

**Ivan Bustamante**

*Oficial de vigilancia en seguridad de Oregon OSHA*

En Oregon, casi todos los empleadores deben contar con un **comité de seguridad** o realizar **reuniones de seguridad** periódicas. Estos comités o reuniones brindan a los empleados la oportunidad de expresar sus inquietudes sobre seguridad, señalar riesgos y trabajar juntos para prevenir accidentes.

### ¿Qué son? ¿Por qué son importantes?

Los comités y reuniones de seguridad son un espacio para la comunicación. Ofrecen una manera estructurada para que los empleados sean escuchados, expresen sus inquietudes en materia de seguridad y contribuyan a elaborar soluciones. Esto es crucial, ya que los empleados suelen ser los primeros en notar posibles riesgos o en sugerir mejoras prácticas.

Su participación garantiza que usted tenga voz en su propia seguridad y en la de sus compañeros, lo que contribuye a que su lugar de trabajo sea más seguro y saludable.

### Diferencias entre comités y reuniones de seguridad

- Un comité de seguridad:
  - Es un grupo formado por trabajadores y gerentes que se reúnen periódicamente.
  - Debe contar con miembros elegidos tanto por los trabajadores como por el empleador.
  - Se llevan actas por escrito y se da seguimiento a los problemas de seguridad.
  - Se requiere cuando el lugar de trabajo tiene más de 10 empleados en una misma ubicación y más de la mitad de ellos trabaja en un sitio fijo.

- Una reunión de seguridad:
  - Es una instancia en la que los trabajadores y un supervisor se reúnen para conversar sobre temas de seguridad.
  - Se toman notas por escrito en la mayoría de los tipos de plantas de trabajo.
  - Se puede realizar en lugares de trabajo pequeños o de tipo especial.

## Acciones del comité y decisiones tomadas en las reuniones

Comités y reuniones de seguridad:

- Se analizan accidentes y medidas correctivas, incidentes sin consecuencias y cuestiones o riesgos de seguridad y salud.
- Se vela por que se inspeccione la planta de trabajo y se indican soluciones.
- Se establece un sistema para que los empleados puedan reportar inquietudes de seguridad.
- Se comparten normas y entrenamiento sobre seguridad.
- Se llevan registros de los asistentes y de los temas tratados.

## Diferencias clave según la industria

Aunque las funciones principales de los comités y reuniones de seguridad son similares, Oregon OSHA adapta sus normas para abordar los riesgos específicos de cada industria. Considere lo siguiente:

- División 1 (normas administrativas generales): Esta es la medida base para los comités de seguridad (OAR 437-001-0765). Se aplica a la mayoría de los empresarios de la industria general y de la construcción.
- División 4 (agricultura): Esta división incluye normas específicas (OAR 437-004-0251) diseñadas para los desafíos particulares de la agricultura. En la reglamentación se considera la presencia de trabajadores temporales y la naturaleza móvil del trabajo agrícola.

- División 7 (actividades forestales): Debido al carácter de alto riesgo de este trabajo, las normas de esta división (OAR 437-007-0130) se centran en programas de seguridad y salud detallados, con requisitos específicos de participación de los empleados para abordar los peligros únicos y graves de la silvicultura.

Su voz importa. Expresé sus inquietudes, compártalas y ayude a mantener la seguridad y salud tanto de usted como de sus compañeros de trabajo.

### RECURSOS

Guía sobre comités y reuniones de seguridad:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989s.pdf)

Curso en línea sobre comités y reuniones de seguridad:

- Inglés — [osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course-sp.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course-sp.aspx)

Fundamentos para una planta de trabajo segura:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/4755.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/4755.pdf)

## OBTENGA CAPACITACIÓN

En línea, en video, en el aula, bilingüe y más sobre una variedad de temas:

[osha.oregon.gov/edu/Pages/index.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/Pages/index.aspx)

# EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL ES SU ÚLTIMA LÍNEA DE DEFENSA; COMPRENDERLO ES FUNDAMENTAL

**Alexia Gamboa**

*Asesora en seguridad laboral de Oregon OSHA*

## ¿Qué es el equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Inglés)?

Es un conjunto de elementos de seguridad destinados a reducir la exposición a riesgos que pueden provocar lesiones graves o enfermedades en la planta de trabajo. Aunque el EPP está diseñado para proteger a las personas, debe considerarse como la última línea de defensa. Oregon OSHA espera que los empleadores siempre busquen primero la eliminación del peligro (retirarlo físicamente), la sustitución (reemplazar el peligro), los controles de ingeniería (aislar a las personas del riesgo), los controles administrativos (modificar los procedimientos que siguen las personas) y, finalmente, el uso de EPP.

Existe equipo de protección para todas las partes del cuerpo. Revise estos ejemplos:

- **Cabeza:** Los cascos protegen contra objetos que caen desde arriba, golpes y contacto accidental con equipos eléctricos. Se clasifican por tipos y clases. Verifique la etiqueta para identificar el tipo (indica la protección contra impactos) y la clase (indica la protección frente a la electricidad) de su casco.



*El equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Inglés) es un conjunto de elementos de seguridad destinados a reducir la exposición a riesgos que pueden provocar lesiones graves o enfermedades en la planta de trabajo.*

- **Ojos:** Debe usar protección en los ojos para evitar el contacto con polvo, productos químicos, sangre y luz intensa. Esta protección incluye gafas, lentes de seguridad, o visores de soldadura.
- **Cara:** Los visores se colocan sobre el rostro (además de la protección en los ojos) para protegerlo de polvo, productos químicos, salpicaduras, aerosoles y otros riesgos.
- **Pulmones:** Las mascarillas, los respiradores (de media cara o de cara completa) y los aparatos de respiración autónoma impiden que los contaminantes entren a su cuerpo a través del sistema respiratorio. Los filtros (para partículas) y los cartuchos (para gases o vapores) suelen estar codificados por color, dependen del tipo de exposición y deben reemplazarse según corresponda.
- **Oídos:** Los tapones y protectores auditivos sirven para proteger su audición. Niveles de ruido superiores a 85 decibeles (el sonido de



una cortadora de césped) pueden causar daño auditivo permanente.

- **Manos:** Existen guantes de distintos tipos para diferentes riesgos, como cortes, quemaduras, químicos y temperaturas extremas.
- **Pies:** Los zapatos protegen contra resbalones, impactos, perforaciones, temperaturas extremas y productos químicos.
- **Cuerpo:** Los overoles, mandiles, zahones, chalecos de alta visibilidad, chaquetas de soldadura y arneses de protección anticaídas lo protegen frente a temperaturas, salpicaduras, impactos, maquinaria, electricidad, productos químicos y otros riesgos.

### ¿Qué debo usar?

Su empleador debe realizar una evaluación de riesgos para que usted conozca el tipo de EPP que necesita. Cada vez que su patrón le exija usar EPP, debe proporcionárselo de manera gratuita, asegurarse de que le quede bien y enseñarle cómo usarlo, almacenarlo, limpiarlo y colocárselo adecuadamente.

### ¿Qué debo hacer?

Debe usar su EPP. Participe activamente en el entrenamiento sobre el equipo, así como en su mantenimiento y cuidado. Informe a su empleador si necesita reparaciones o reemplazos. Si decide usar su propio EPP, comuníquese a su empleador.

### RECURSOS

#### Evaluación de riesgos del EPP:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/2738.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/2738.pdf)

#### Requisitos generales del EPP:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs03.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs03.pdf)

#### PESO — entrenamiento bilingüe (incluye temas de EPP):

- [osha.oregon.gov/edu/peso/Pages/default.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/peso/Pages/default.aspx)

## ¿BUSCA LAS ÚLTIMAS NOTICIAS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN OREGÓN?

No busque más

El boletín de salud y seguridad de Oregon OSHA le ofrece lo que necesita saber.

**SUSCRÍBASE GRATIS AHORA**



# EL PROGRAMA DE REINCORPORACIÓN LABORAL APOYA A LOS TRABAJADORES Y A LOS EMPLEADORES

**Oscar García Lopez**

*Asesor en modificaciones del lugar de trabajo del Programa de Trabajadores Preferidos de la División de Compensación para Trabajadores de Oregon (WCD)*

En Oregon, los trabajadores a veces sufren lesiones en el trabajo, y estas ocurren en diversos sectores. En 2023, Oregon reportó 3.4 casos de lesiones por cada 100 trabajadores equivalentes a tiempo completo. Ese mismo año, en Estados Unidos, se reportaron 45,500 lesiones no mortales en el sector privado.

Pero sufrir una lesión en el trabajo no tiene por qué impedir que un trabajador en Oregon pueda volver a trabajar y seguir ganándose la vida.

El Programa de Trabajadores Preferidos (PWP por sus siglas en Inglés) facilita el retorno al trabajo de los trabajadores lesionados, reduce los costos de reincorporación para los empleadores y otorga beneficios tanto a trabajadores como a empleadores. El PWP se financia con aportes de empleados y empleadores al Fondo de Beneficios para Trabajadores, equivalentes a 2 centavos por cada hora trabajada.

Se considera trabajadores preferidos a quienes tienen limitaciones permanentes en sus funciones laborales. Dichas restricciones son consecuencia de reclamos aceptados de compensación para trabajadores por incapacidad, que impiden a los trabajadores regresar al trabajo tras una lesión.

Hay muchos beneficios para los trabajadores considerados preferidos, y dichos beneficios también favorecen a los empleadores.



*El Programa de Trabajadores preferidos (PWP por sus siglas en Inglés) facilita el retorno al trabajo de los trabajadores lesionados, reduce los costos de reincorporación para los empleadores y otorga beneficios tanto a trabajadores como a empleadores.*

Un trabajador preferido cuenta con 13 beneficios disponibles de por vida o hasta que se agote la cantidad asignada a cada uno. Algunos de los beneficios incluyen asistencia para ropa, herramientas y equipo, gastos de transporte, compras diversas, matrícula, libros y otros aranceles.

Entre todos los beneficios, los siguientes contribuyen a mejorar la seguridad en el lugar de trabajo, al mismo tiempo que fomentan la productividad.

**Exención de primas:** El empleador no paga primas ni evaluaciones de compensación para un trabajador preferente durante tres años. Esto protege al empleador del costo de un nuevo reclamo si el trabajador preferente sufre una lesión durante el período de exención de tres años.

**Subsidio salarial:** Se dispone de \$40,000 para cubrir hasta el 50 % del sueldo bruto de un trabajador, reembolsado al empleador por un máximo de seis meses.





**Creación de puestos de trabajo:** Si se contrata a un trabajador preferente para un nuevo puesto, se puede utilizar un beneficio de \$5,000 para ayudar a crear el puesto de trabajo.

**Modificación del puesto de trabajo:** El total del beneficio es de \$50,000. Si es necesario, se pueden usar hasta \$35,000 para un solo puesto de trabajo. La modificación del puesto de trabajo permite que el trabajador realice sus funciones respetando sus restricciones permanentes. La modificación del puesto de trabajo aumenta la seguridad y la productividad. Lo hace al disminuir el esfuerzo físico y la fatiga. Esto conduce a un trabajo de mayor calidad, menos lesiones y menor rotación de empleados. La modificación del puesto de trabajo puede incluir cambios en herramientas y equipo, reorganización de procesos laborales o la eliminación de alguna tarea.

## RECURSOS

- Llame al 800-445-3948
- [PWP.oregon@dcbs.oregon.gov](mailto:PWP.oregon@dcbs.oregon.gov)
- [oregonPWP.com](http://oregonPWP.com)



## LEA Y VEA

Solicite publicaciones y acceda a vídeos en streaming desde nuestro Centro de recursos:

[osha.oregon.gov/media/Pages/default.aspx](http://osha.oregon.gov/media/Pages/default.aspx)





Uno de sus derechos como trabajador es participar en las inspecciones de seguridad y salud junto con el personal de Oregon OSHA, incluidos los oficiales encargados de hacer cumplir las normas.

## LAS INSPECCIONES DE OREGON OSHA BENEFICIAN A LOS TRABAJADORES; ASÍ ES COMO FUNCIONAN

**Jordan Rivas**

Oficial mayor de vigilancia en seguridad de Oregon OSHA

Una parte fundamental del trabajo de Oregon OSHA es realizar inspecciones, tanto de cumplimiento como de asesoría, para ayudar a los empleadores a comprender y cumplir las normas de seguridad y salud en el lugar de trabajo que garantizan la protección de los trabajadores.

Uno de sus [derechos como trabajador](#) es participar en las inspecciones de seguridad y salud junto con el personal de Oregon OSHA, incluidos los oficiales encargados de hacer cumplir las normas.

Según la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon (OSEA por sus siglas en Inglés), usted tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable, y su empleador está obligado a mantener condiciones

laborales seguras y saludables. También tiene derecho a señalar riesgos y a que se corrijan. Es [ilegal](#) que su empleador tome represalias por haber planteado sus preocupaciones. La misión de Oregon OSHA, como parte de OSEA, es promover la seguridad y salud de todos los trabajadores en Oregon. Nuestro trabajo incluye hacer cumplir la reglamentación, ofrecer educación pública y servicios de asesoría, aclarar las normas y realizar investigaciones imparciales.

Circunstancias que motivan las inspecciones de cumplimiento de Oregon OSHA:

- Presencia de peligro inminente
- Fatalidades o catástrofes

- Quejas de trabajadores
- Derivaciones por parte de agencias gubernamentales u otras organizaciones
- Inspecciones planificadas (en parte, con base en el historial del empleador de lesiones y enfermedades laborales o su clasificación industrial)
- Inspecciones relacionadas (con otra inspección)
- Inspecciones de seguimiento

Si presenta una queja ante Oregon OSHA alegando un riesgo, puede hacerlo de manera confidencial, lo que significa que Oregon OSHA protegerá su identidad.

Oregon OSHA no avisa con anticipación sobre las inspecciones. Nuestros oficiales de vigilancia mostrarán sus credenciales. Al iniciar una inspección, los oficiales de vigilancia abordarán temas como el alcance de la inspección, los documentos, el muestreo, el equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Inglés) y la confidencialidad. Un representante autorizado por los trabajadores tendrá la oportunidad de acompañar al oficial de vigilancia durante la inspección de la planta de trabajo.

El proceso de inspección incluye entrevistas privadas con los empleados; si es necesario, se proporcionará un intérprete sin costo.

Entre las responsabilidades del patrón se incluyen:

- Proporcionar un lugar de trabajo que es seguro y saludable para los empleados.
- Capacitar y supervisar a los empleados en el uso seguro de equipos, procesos y prácticas, de acuerdo con las normas de seguridad y salud aplicables.
- Proporcionar las medidas de control de riesgos contra la salud necesarias para proteger a los empleados de condiciones nocivas o peligrosas.
- Proporcionar y mantener medidas de seguridad, incluidas, entre otras, guardarríes, protectores de maquinaria y equipo de protección personal, que sean necesarias para realizar el trabajo de manera segura.
- Reemplazar o reparar de inmediato el equipo defectuoso.
- Investigar cada lesión que ocasione ausencias laborales, aplicar medidas correctivas y conservar la evidencia cuando Oregon OSHA lo solicite.

## RECURSOS

Portal en español de Oregon OSHA:

- [osha.oregon.gov/edu/PESO/pages/default.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/PESO/pages/default.aspx)

Cómo presentar una queja ante Oregon OSHA:

- Inglés — [www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/](http://www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/)
- Español — [www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/?language=es](http://www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/?language=es)

Requisitos de notificación para su empleador:

- [osha.oregon.gov/essentials/Pages/report-fatality-or-injury.aspx](https://osha.oregon.gov/essentials/Pages/report-fatality-or-injury.aspx)



## PREGUNTE A NUESTROS EXPERTOS

Entienda las reglas para su lugar de trabajo:

[osha.oregon.gov/Pages/Contact-Technical.aspx](https://osha.oregon.gov/Pages/Contact-Technical.aspx)

# SU EMPLEADOR DEBE PROTEGERLO DE LA EXPOSICIÓN A PESTICIDAS

**David Romero Rosas**

*Oficial mayor de vigilancia en salud de Oregon OSHA*

Los trabajadores agrícolas tienen derecho a ser protegidos de la exposición a pesticidas conforme a la Norma de protección al trabajador (WPS por sus siglas en Inglés) de Oregon OSHA. Su conocimiento de la WPS es crucial para garantizar su protección y la de los demás.

A continuación, se presentan algunos puntos que debe conocer sobre los requisitos de la WPS.

Si el pesticida se aplica desde el aire o con un rociador de chorro de aire, su empleador debe establecer una Zona de exclusión de aplicación (AEZ por sus siglas en inglés). Si su empleador establece una AEZ, debe explicarle en qué consiste. La AEZ rodea el equipo de aplicación y siempre se mantiene alrededor de él. Solo los manejadores entrenados y con el equipo adecuado pueden permanecer en la AEZ durante la aplicación de pesticidas.

Los empleadores también deben informar a las personas que habitan en viviendas para trabajadores si estas y sus instalaciones se encuentran dentro de una AEZ.

Así es como funciona la AEZ:

Cuando se aplican pesticidas desde el aire o con un rociador de chorro de aire, se debe establecer una AEZ de 150 pies alrededor del equipo de aplicación si la etiqueta del pesticida indica el uso de respirador. Quienes se encuentren dentro de una AEZ deben salir de la zona y no regresar hasta 15 minutos después de que el equipo de aplicación complete su último recorrido.

Cuando se aplican pesticidas desde el aire o con un rociador de chorro de aire, se debe establecer una AEZ de 100 pies alrededor del equipo de aplicación si la etiqueta del pesticida no indica el uso de respirador. Quienes se encuentren dentro de una AEZ deben permanecer dentro de una instalación agrícola cerrada o abandonar la zona hasta 15 minutos después de que el equipo de aplicación complete su último recorrido.

Si el pesticida se aplica a una altura no mayor de 12 pulgadas sobre el cultivo o el suelo, se debe establecer una AEZ de 25 pies. Quienes se encuentren en la zona deben permanecer dentro de una estructura agrícola cerrada o abandonar la AEZ.

En algunas etiquetas de pesticidas se establece un tiempo durante el cual no se permite ingresar a las zonas tratadas. A esto se le conoce como Intervalo de reingreso restringido (REI por sus siglas de Inglés). Si el pesticida tiene un REI, deben colocarse avisos fuera del área tratada que indiquen la hora de aplicación y cuándo termina el intervalo. Los trabajadores no deben ingresar al área de aplicación mientras haya un REI vigente.

La información acerca del pesticida que se está utilizando debe encontrarse en un sitio central al que usted pueda acceder. Esto incluye información sobre la fecha y la hora de la aplicación.

## RECURSOS

Guía de la WPS — AEZ:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423s.pdf)

Prácticas seguras con sustancias químicas; versión para dispositivos móviles:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/apps/safe-practices/safe-practices.html](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/apps/safe-practices/safe-practices.html)

Video sobre la AEZ:

- Inglés — [osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained.aspx](https://osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained-sp.aspx](https://osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained-sp.aspx)





*Su conocimiento de la Norma de protección al trabajador de Oregon OSHA es fundamental para ejercer su derecho a estar protegido contra la exposición a pesticidas.*



# ENCUENTRE UNA ORGANIZACIÓN



## Junta de Contratistas de la Construcción

La misión de la Junta de Contratistas de la Construcción (CCB por sus siglas en Inglés) es proteger y servir a los consumidores de Oregon, apoyar a los contratistas con licencia responsables y promover un clima empresarial positivo. La visión de la CCB es ofrecer programas centrados en el cliente y basados en resultados que respalden una sólida protección del consumidor y una industria de construcción justa y competitiva.

Los programas de la CCB para la administración de licencias, la aplicación de la ley a nivel estatal, la educación de contratistas y consumidores, y la resolución de disputas se centran en los siguientes objetivos:

- Proteger a los consumidores de Oregon de prácticas de construcción injustas
- Promover un clima empresarial justo y competitivo en la industria de la construcción
- Ofrecer programas y servicios valiosos a consumidores y contratistas
- Brindar un servicio al cliente oportuno y eficiente a todos los habitantes de Oregon

**Información de contacto:** 503-378-4621,  
[CCB.info@ccb.oregon.gov](mailto:CCB.info@ccb.oregon.gov)

**Persona de contacto para divulgacións:**  
Don Myron y Tori Garcia

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/ccb](http://oregon.gov/ccb)

## Unidad de Cumplimiento para Empleadores, División de Compensación Laboral

La Unidad de Cumplimiento para Empleadores es responsable de garantizar que los empleadores sujetos en Oregon proporcionen cobertura de seguro de compensación para trabajadores a sus empleados. La unidad se enfoca en el cumplimiento de los requisitos de cobertura mediante la educación, la investigación, y el monitoreo de los empleadores. Para los empleadores sujetos en Oregon que no tienen cobertura y tienen un trabajador lesionado que presenta una reclamación, la unidad es responsable de remitir la reclamación a un agente asignado para asegurar que el trabajador lesionado reciba los beneficios a tiempo.

**Información de contacto:** 888-877-5670;  
503-947-7815; [wcd.employerinfo@dcbs.oregon.gov](mailto:wcd.employerinfo@dcbs.oregon.gov)

**Contacto de divulgación:** Sarah Jones

**Dirección del sitio web:** [wcd.oregon.gov](http://wcd.oregon.gov)



Programa  
del Trabajador  
Preferido

## Equipo de Servicios de Empleo-Programa de Trabajadores Preferidos (PWP)

El equipo de Servicios  
de Empleo (EST por sus

siglas en Inglés) comparte la misión de la División de Compensación para Trabajadores (WCD por sus siglas en Inglés) de garantizar un sistema de compensación para los trabajadores equitativo para todos. EST desarrolla reglas administrativas para alentar y regular el retorno al trabajo y la permanencia de los trabajadores lesionados a través de asistencia para el reempleo y asistencia vocacional.

El equipo supervisa y promueve el uso del Programa del Empleador al momento de la Lesión administrado por la aseguradora; promueve el uso y administra los beneficios del Programa de Trabajadores Preferidos (PWP por sus siglas en Inglés), provee capacitación y educación del PWP; resuelve las disputas que surgen de las decisiones de las aseguradoras con respecto a la asistencia vocacional de una manera justa, equitativa y objetiva a través de una revisión administrativa y facilitando la resolución alternativa de disputas.

**Información de contacto:** 503-947-7588,  
800-445-3948 (gratis), [pwp.oregon@oregon.gov](mailto:pwp.oregon@oregon.gov)

**Persona de contacto para divulgación:**

Oscar Garcia

**Dirección de sitio web:** [oregonpwp.org](http://oregonpwp.org)



## Proyecto de Justicia para Trabajadores del Noroeste

Imaginamos un mundo donde todos los trabajadores tengan poder colectivo y acceso a la justicia. El Proyecto de Justicia para Trabajadores del Noroeste (NWJJP por sus siglas en Inglés) protege la dignidad laboral apoyando los esfuerzos de los trabajadores inmigrantes con empleos de bajos salarios para mejorar sus salarios y condiciones laborales, y eliminar los desequilibrios de poder que generan desigualdad. Ofrecemos representación legal a trabajadores con empleos de bajos salarios, capacitación, desarrollo de liderazgo y promoción de políticas.

**Información de contacto:** 503-525-8454

**Dirección de sitio web:** [nwjip.org](http://nwjip.org)



## NOWIA Unete

Centro de Defensa para los Trabajadores Agrícolas

**Información de contacto:** 541-245-1625,  
[info@uneteoregon.org](mailto:info@uneteoregon.org)

**Información de contacto:**  
607 W. Main St., Medford, OR 97501

**Dirección de sitio web:** [uneteoregon.org](http://uneteoregon.org)



## Programa de Salud Pública Ocupacional de Oregon (OPHP por sus siglas en inglés)

El Programa de Salud Pública Ocupacional, una colaboración entre la Autoridad de Salud de Oregon y el Programa de Evaluación y Control de Fatalidades Ocupacionales, trabaja para identificar y prevenir enfermedades, lesiones y muertes relacionadas con el trabajo, al mismo tiempo que promueve la salud y la seguridad de todos los trabajadores de Oregon. Avanzamos esta misión mediante:

- La recolección, análisis y monitoreo de datos
- La comunicación de hallazgos a las partes interesadas
- La colaboración con diversos grupos para facilitar la difusión y acción a nivel estatal y organizacional

Cada año, nuestro programa de vigilancia rastrea lesiones, enfermedades, peligros, muertes y exposiciones en el lugar de trabajo. Con base en esta información, publicamos recursos gratuitos, que incluyen:

- Indicadores de salud ocupacional
- Investigaciones de fatalidades
- Alertas de peligros
- Otros materiales educativos

**Información de contacto:** 503-494-3132,  
[hurtadod@ohsu.edu](mailto:hurtadod@ohsu.edu)

**Persona de contacto para divulgación:**

David Hurtado

**Dirección de sitio web:** [ohsu.edu/oregon-institute-occupational-health-sciences/occupational-public-health-program](https://ohsu.edu/oregon-institute-occupational-health-sciences/occupational-public-health-program)



**Administración de Seguridad  
y Salud Ocupacional**

## Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)

La misión de OSHA federal es garantizar condiciones de trabajo seguras y saludables para cada trabajador en los Estados Unidos, estableciendo y haciendo cumplir normas y proporcionando capacitación, divulgación, educación y asistencia. La agencia tiene como objetivo reducir los riesgos laborales e implementar programas de seguridad y salud a través de la colaboración con empleadores y trabajadores.

**Información de contacto:** 1-800-321-6742 (OSHA),  
[complaints.nwao@dol.gov](mailto:complaints.nwao@dol.gov)

**Persona de contacto para divulgación:** Para consultas de divulgación, comuníquese con la oficina regional de OSHA. [Oficinas de OSHA por Estado | Administración de Seguridad y Salud Ocupacional](#). Usted puede encontrar información de contacto para regiones específicas en nuestro sitio web.

**Dirección de sitio web:** [osha.gov](https://www.osha.gov)



## Programas de Educación Continua en Seguridad y Salud Ocupacional (OSHCE) en la Universidad de Washington

Los programas de Educación Continua en Seguridad y Salud Ocupacional (OSHCE por sus siglas en Inglés) que ofrece el Departamento de Ciencias Ambientales y de Salud Ocupacional (DEOHS OSHCE por sus siglas en Inglés) de la Universidad de Washington

(UW) mantienen y mejoran los conocimientos y habilidades actuales en salud ocupacional en toda la región noroeste del Pacífico. El DEOHS OSHCE se compromete a fomentar alianzas comunitarias e impartir capacitación de alta calidad en seguridad y salud ocupacional para promover lugares de trabajo seguros. Ofrecemos cursos de seguridad y salud ocupacional para empleados y supervisores hispanohablantes, incluyendo cursos y materiales de capacitación para los sectores de la construcción, la industria general y la agricultura. Ofrecemos varios cursos en línea en español, a pedido, sobre seguridad agrícola y capacitación en realidad virtual para trabajadores forestales.

**Información de contacto:** 800-326-7568 (gratis), [ce@uw.edu](mailto:ce@uw.edu)

**Persona de contacto para divulgación:**

Jill Stoddard Tepe

**Dirección de sitio web:** [oshce.uw.edu](http://oshce.uw.edu)

---



Oficina del Ombuds  
para Trabajadores  
de Oregon

Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

## Oficina de los defensores para Trabajadores de Oregon

La Oficina del Ombuds o de los defensores para Trabajadores de Oregon es una oficina del estado que sirve como representante independiente para ayudar a trabajadores a entender sus derechos, beneficios, protecciones y responsabilidades dentro del sistema de compensación para trabajadores y las leyes y reglas de salud y seguridad en el trabajo.

**Información de contacto:** 503-378-3351 or 800-927-1271, [ow.questions@dcbs.oregon.gov](mailto:ow.questions@dcbs.oregon.gov)

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/DCBS/OOW](http://oregon.gov/DCBS/OOW)



## El Departamento de Trabajo e Industrias de Oregon (BOLI por sus siglas en Inglés)

Dirigida por la Comisionada

Laboral Christina Stephenson, El Departamento de Trabajo e Industrias protege los derechos de los trabajadores mediante la aplicación de las leyes laborales estatales, garantiza el acceso a viviendas y espacios públicos libres de discriminación para todos los habitantes de Oregon y promueve el desarrollo de una fuerza laboral altamente calificada a través de programas de aprendizaje registrados.

**Información de contacto:** [boli\\_help@boli.oregon.gov](mailto:boli_help@boli.oregon.gov), 971-245-3844

**Persona de contacto para divulgación:**

Adam Jeffries

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/boli/Pages/index.aspx](http://oregon.gov/boli/Pages/index.aspx)

---



**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**

## Departamento de Agricultura de Oregon (ODA por sus siglas en Inglés)

Proteger. Promover.  
Prosperar. Protegemos  
la agricultura, los  
recursos naturales, las

tierras de cultivo, las economías y las comunidades de Oregon a través de la asistencia, el cumplimiento de las normas y el apoyo al mercado.

ODA tiene 38 programas que cubren una variedad de tópicos desde acceso al mercado y desarrollo, licencias y servicios de inspección. Para aprender

de la variedad de programas y de cómo trabajamos para usted, visite: [oregon.gov/oda/Documents/Publications/Administration/HowWeWorkForYou.pdf](http://oregon.gov/oda/Documents/Publications/Administration/HowWeWorkForYou.pdf)

**Información de contacto:** Si tiene alguna pregunta acerca del ODA, por favor contáctenos a 503-986-4552 o [info@oda.oregon.gov](mailto:info@oda.oregon.gov). Para ayuda en español, llame al 503-986-4550 para dejar un mensaje de voz y alguien le regresará la llamada.

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/ODA](http://oregon.gov/ODA)



## Departamento de Impuestos de Oregon

Juntos recaudamos los ingresos con los que cuenta Oregon. El departamento administra las leyes tributarias de Oregon y brinda servicios para el público en general, profesionales de impuestos, ciudades, condados, distritos tributarios locales, gobiernos tribales y a otras agencias estatales.

¿Necesita realizar pagos, establecer un plan de pago o enviar documentos? Revenue Online le da acceso a su(s) cuenta(s). También tenemos muchos [créditos tributarios para familias](#) de bajos ingresos o moderados. Además, puede usar nuestra [calculadora de retención](#) para ayudarlo obtener la cantidad de retención más precisa para evitar una deuda de impuesto al final del año. Contáctenos si tiene alguna pregunta.

**Información de contacto:** 503-378-4988 o 800-356-4222, opción 9;  
[questions.dor@dor.oregon.gov](mailto:questions.dor@dor.oregon.gov)

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/dor](http://oregon.gov/dor)



Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

## División de Regulación Financiera de Oregon

La misión de la División de Regulación Financiera de Oregon se centra en proteger el acceso de los habitantes de Oregon a productos y servicios justos a través de la educación, la regulación y la asistencia al consumidor. La División crea guías para consumidores gratuitas, hojas informativas y respuestas a preguntas frecuentes para ayudar a las personas a tomar decisiones bien informadas sobre servicios financieros y seguros. Los representantes del consumidor están disponibles para ayudar con preguntas sobre seguros y servicios financieros.

**Información de contacto:** Equipo de Educación Financiera y Alcance Comunitario; 888-8774894;  
[outreach.dfr@dcbs.oregon.gov](mailto:outreach.dfr@dcbs.oregon.gov)

**Dirección de sitio web:** [dfr.oregon.gov/help/outreach-education/Pages/publications.aspx](http://dfr.oregon.gov/help/outreach-education/Pages/publications.aspx)



## Autoridad de Salud de Oregon

El Programa de exposición, seguridad y seguimiento de plaguicidas (PEST por sus siglas en Inglés) realiza un seguimiento e investiga los efectos sobre la salud notificados por las personas expuestas a los plaguicidas. Esto nos ayuda a identificar las tendencias en intoxicaciones agudas (es decir, repentinas) por



plaguicidas y los nuevos peligros de los plaguicidas para orientar los esfuerzos de educación para la prevención e informar a los encargados de formular mejores prácticas de protección.

El Programa de Salud Pública Ocupacional (OPHP por sus siglas en Inglés) tiene como objetivo prevenir lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo mediante el seguimiento de los datos de salud en el lugar de trabajo, el análisis de tendencias y el desarrollo de estrategias de prevención.

**Información de contacto:** 503-551-8650,  
[alan.m.martinez@oha.oregon.gov](mailto:alan.m.martinez@oha.oregon.gov)

**Persona de contacto para divulgación:**  
Alan Martinez

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/oha/ph/Pages/index.aspx](http://oregon.gov/oha/ph/Pages/index.aspx)



## Corporación para el Desarrollo Humano de Oregon

Promover el progreso económico y la autosuficiencia de los trabajadores agrícolas y las comunidades marginadas

Servicios: Servicios de Empleo y Entrenamiento, Asistencia de Vivienda de Emergencia y Programa de Climatización

**Información de contacto:** 855-215-6158 (gratis)

**Dirección de sitio web:** [ohdc.org](http://ohdc.org)



## Junta de Contratistas Paisajistas de Oregon

La Junta de contratistas Paisajistas de Oregon (LCB por sus siglas en inglés) es una agencia estatal con un firme compromiso de servir

al público, a los consumidores y a los licenciarios del Estado de Oregon. La misión principal es la protección del consumidor. La logramos promoviendo la competencia de los contratistas en la industria de construcción de jardinería a través de cinco (5) áreas programáticas principales: Educación, Exámenes, Licencias, Resolución de Reclamaciones y Disputas, y Cumplimiento.

La LCB es una agencia estatal semiindependiente que protege a los consumidores regulando las obras de construcción de jardinería. La ley de Oregon exige que todas las empresas contratistas de construcción de jardinería que trabajan en propiedades residenciales y comerciales en Oregon tengan licencia de la LCB.

**Información de contacto:** 503-967-6291;  
[lcb.info@lcb.oregon.gov](mailto:lcb.info@lcb.oregon.gov)

**Persona de contacto para divulgación:** Especialista de licencias bilingüe, Juanita Montes Romero

**Dirección de sitio web:** [oregon.gov/lcb](http://oregon.gov/lcb)



## Centro de Leyes de Oregon

El Centro de Leyes de Oregon es una organización sin fines de lucro que proporciona ayuda legal gratuita. Nuestra misión es lograr justicia para las comunidades de bajos ingresos de Oregon al ofrecer una amplia

gama de servicios jurídicos civiles de la más alta calidad. El Programa para Trabajadores Agrícolas proporciona servicios para campesinos (Trabajadores migrantes, temporales, los que tienen visas de H-2A y H-2B (incluyendo los trabajadores del sector forestal y pesquero)) en Oregon sobre asuntos relacionado con empleo. Los trabajadores agrícolas guían nuestras prioridades, que actualmente incluyen los sueldos no pagados, la discriminación, la salud y seguridad, y las viviendas proporcionadas por los empleadores. Las llamadas y visitas en persona sin cita son bienvenidos. Proporcionamos servicios en español, inglés, y Mixteco de San Juan Mixtepec, y podemos coordinar interpretes en otros idiomas.

**Información de contacto:** Centro de Leyes de Oregon — Programa para Trabajadores Agrícolas

**Oficina de Gresham para Trabajadores Agrícolas:** 503-726-4381, [mmartinez@oregonlawcenter.org](mailto:mmartinez@oregonlawcenter.org)

**Oficina de Woodburn para Trabajadores Agrícolas:** 503-981-0336, [vsanchez@oregonlawcenter.org](mailto:vsanchez@oregonlawcenter.org)

**Dirección de sitio web:** [oregonlawcenter.org](http://oregonlawcenter.org)



Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

## División de Seguridad y Salud Ocupacional de Oregon (Oregon OSHA)

Avanzar y mejorar la seguridad y salud en el trabajo para todos los trabajadores en Oregon.

**Información de contacto:** 503-378-3272,  
800-922-2689 (gratis),  
[tech.web@dcbs.oregon.gov](mailto:tech.web@dcbs.oregon.gov)

**Dirección de sitio web:** [osha.oregon.gov](http://osha.oregon.gov)



## El Centro de Ayuda con Sustancias Tóxicas y Venenos de Oregon

El Centro de Ayuda con Sustancias Tóxicas y Venenos de Oregon es un recurso de información y tratamiento de atención médica disponible las 24 horas para emergencias por envenenamiento que sirve a Oregon y Guam. Nuestra misión es prevenir envenenamientos y minimizar los efectos adversos de las exposiciones a drogas, venenos, productos químicos y toxinas naturales. Para guiar la utilización efectiva de los recursos de atención médica sirviendo al público, proveedores de atención médica y agencias de salud pública, a través de consejos y consultas telefónicas, divulgación educativa, investigación y planificación de respuesta de emergencia.

**Información de contacto:** 503-494-2196

**La Línea de Ayuda:** 800-222-1222 (gratis)

**Persona de contacto para divulgación:** Jennifer Eskridge, Educador de Alcance Comunitario

**Dirección de sitio web:** [oregonpoison.org](http://oregonpoison.org)



## Centro de Seguridad y Salud Agrícola del Noroeste del Pacífico (PNASH por sus siglas en Inglés) Centro PNASH

El Centro de Seguridad y Salud Agrícola del Noroeste del Pacífico lleva a cabo investigaciones y promueve las mejores prácticas de seguridad y salud para los productores, trabajadores y comunidades del noroeste dedicados a la agricultura, la pesca y la silvicultura.

## Nuestro Enfoque

- Colaborar con trabajadores, empleadores y comunidades.
- Establecer prioridades de investigación y responder a las necesidades de la región.

Transferir soluciones al lugar de trabajo mediante la capacitación, la divulgación y la investigación participativa.

Nuestros Servicios – Ofrecemos herramientas y recursos para apoyar la seguridad y seguridad incluyendo:

- Seguridad con pesticidas
- Prevención de enfermedades causadas por el calor
- Protección contra el humo de incendios forestales
- Prevención del acoso sexual

Nuestros materiales gratuitos incluyen aplicaciones móviles, videos, guías de capacitación y pósters, diseñados para ser útiles para comunidades agrícolas.

**Información de contacto:** Pablo Palmandez, [palmap@uw.edu](mailto:palmap@uw.edu), 509-728-2018;  
Dennise Drury, [dodrury@uw.edu](mailto:dodrury@uw.edu), 206-291-3180

**Dirección de sitio web:**  
[deohs.washington.edu/pnash](http://deohs.washington.edu/pnash)



## Permiso Pagado de Oregon

Paid Leave o Permiso Pagado de Oregon es un programa que permite a empleados en Oregon tomar tiempo libre pagado para los momentos más importantes de la vida. Los empleados en Oregon pueden tomar hasta doce semanas de permiso familiar, permiso médico o permiso de seguridad durante un año de beneficios. Los reclamantes deben trabajar en Oregon, tener o un número de Seguro Social o ITIN y experimentar un evento calificativo.

Póngase en contacto con Permiso Pagado de Oregon para solicitar beneficios.

**Información de contacto:** 833-854-0166 (gratis)

**Dirección de sitio web:** [permisopagado.oregon.gov](http://permisopagado.oregon.gov)



PCUN (Pineros y Campesinos Unidos del Noroeste) y Centro de Servicios para Trabajadores Agrícolas

Empoderar a los trabajadores agrícolas a través de la organización, el cambio sistémico y el aumento de la representación. El centro de servicios para campesinos es la organización hermana de PCUN que proporciona una amplia gama de servicios y apoyo a los trabajadores agrícolas, y a los trabajadores en general, que incluyen la aplicación de los derechos de los trabajadores, el apoyo legal de inmigración y la navegación de servicios.

**Información de contacto:** 503-902-0367,  
[info@pcun.org](mailto:info@pcun.org)

**Dirección de sitio web:** [pcun.org](http://pcun.org)



## Servicios Legales de Oregon, Oficina Regional de Portland (LASO por sus siglas en inglés)

La oficina regional de Portland de Servicios Legales de Oregon, ofrece asistencia legal gratuita en asuntos de derechos civiles, así como representación legal a los residentes de bajos ingresos en los condados de Clackamas, Hood River, Multnomah, Sherman y Wasco. Si usted vive en un condado diferente,



necesitará comunicarse con su programa local de asistencia legal para consultar sobre servicios relacionados con los derechos laborales. Nuestros abogados en la oficina de Portland están disponibles para consultas relacionadas con:

- salarios no pagados, y
- trato injusto o despidos basados en discriminación o represalias.

Disponemos de servicios de interpretación bajo solicitud, para atender a todas las personas que se comuniquen con nosotros.

**Información de contacto:** Si desea hablar con un abogado, por favor llame al número que aparece a continuación para ser evaluado y programar una cita.

**Línea principal:** 503-224-4086

- Lunes y Martes: 9 a.m.-noon y 1-4 p.m.
- Miércoles: 1-4 p.m.
- Jueves y Viernes: 9 a.m.-noon y 1-4 p.m.

**Dirección de sitio web:** [lasoregon.org/locations/portland-regional-office/](https://lasoregon.org/locations/portland-regional-office/)



## SAIF

SAIF es la compañía de seguros de compensación para trabajadores sin fines de lucro de Oregon, que ofrece cobertura a negocios en todo el estado. SAIF se enfoca en la seguridad en el lugar de trabajo para ayudar a prevenir lesiones. Cuando ocurren lesiones, la compensación para trabajadores proporciona beneficios a los trabajadores que se lesionan o enferman como resultado de su trabajo.

**Información de contacto:** 800-285-8525 (gratis), [saifinfo@saif.com](mailto:saifinfo@saif.com)

**Dirección de sitio web:** [saif.com](https://saif.com)

## Departamento de Trabajo de Los Estados Unidos División de Horas y Salarios (WHD por sus siglas en Inglés)

La División de Horas y Salarios hace cumplir los requisitos federales de salario mínimo, pago de tiempo extra, y de trabajo de menores de edad. La División también hace cumplir la Ley de Protección para Trabajadores Migrantes y Temporales en la Agricultura, la Ley de Ausencia Familiar y Médica, protecciones para ciertos programas de trabajadores temporales, y los requisitos de salario prevaleciente aplicables a contratos federales. La División responde a las quejas de los trabajadores y realiza investigaciones iniciadas por la agencia. Comuníquese con nosotros, si tiene preguntas o si un empleador ha violado sus derechos en el lugar de trabajo.

**Información de contacto:** 502-326-3057

**Persona de contacto para divulgación:** Andrea Rasmussen, Especialista en Alcance Comunitario y Recursos

**Dirección de sitio web:** [dol.gov/whd](https://dol.gov/whd)



## Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC por sus siglas en Inglés)

Prevenir y remediar la discriminación laboral ilegal y promover la igualdad de oportunidades laborales para todos.

**Información de contacto:** 206-576-3002; [gustavo.irizarry@eeoc.gov](mailto:gustavo.irizarry@eeoc.gov)

**Persona de contacto para divulgación:** Gustavo Irizarry, Supervisor de Investigación, Oficina de Campo de Seattle (La Oficina de Campo de Seattle tiene jurisdicción sobre los estados de Alaska, Idaho, Montana, Oregon y Washington)

**Dirección de sitio web:** [eeoc.gov/es](https://eeoc.gov/es)

# APÉNDICE

## Guía de la WPS — AEZ:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/5423s.pdf)

## Video sobre la AEZ:

- Inglés — [osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained.aspx](https://osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained-sp.aspx](https://osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/aez-explained-sp.aspx)

## Agricultura:

- [osha.oregon.gov/Pages/topics/agriculture.aspx](https://osha.oregon.gov/Pages/topics/agriculture.aspx)

## Pasos básicos para obtener una licencia:

- [oregon.gov/lcb/Documents/StepstoBecomeLicensed.pdf](https://oregon.gov/lcb/Documents/StepstoBecomeLicensed.pdf)

## Patógenos transmitidos por la sangre:

- Inglés — [osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/bloodborne-pathogens-online-course.aspx)

## Publicaciones de recursos para consumidores:

- [dfr.oregon.gov/help/outreach-education/Pages/publications.aspx](https://dfr.oregon.gov/help/outreach-education/Pages/publications.aspx)

## Ficha técnica sobre el bloqueo y etiquetado:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs08s.pdf)

## Protección anticaídas en las tareas de construcción:

- Inglés — [osha.oregon.gov/oshapubs/2824.pdf](https://osha.oregon.gov/oshapubs/2824.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/2824s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/2824s.pdf)

## Alturas de activación de la protección anticaídas para la industria general:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs58s.pdf)

## Cómo presentar una queja ante Oregon OSHA:

- Inglés — [www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/](http://www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/)
- Español — [www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/?language=es](http://www4.cbs.state.or.us/exs/osha/hazrep/?language=es)

## Fundamentos para una planta de trabajo segura:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/4755.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/4755.pdf)

## Obtenga ayuda de un defensor del consumidor:

- [dfr.oregon.gov/help/Pages/index.aspx](https://dfr.oregon.gov/help/Pages/index.aspx)

## Guía sobre comités y reuniones de seguridad:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/0989s.pdf)

## Prevención de enfermedades causadas por el calor:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91s.pdf](https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs91s.pdf)

## LCB:

- [oregon.gov/lcb](https://oregon.gov/lcb)

## Libro práctico de resguardos de máquinas:

- [osha.oregon.gov/edu/Documents/peso/modules-pdf/machineguarding-w.pdf](https://osha.oregon.gov/edu/Documents/peso/modules-pdf/machineguarding-w.pdf)

## Capacitación en línea:

- Inglés — [osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/lockout-tagout-online-course.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/lockout-tagout-online-course.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/lockout-tagout-online-course-sp.aspx](https://osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/lockout-tagout-online-course-sp.aspx)

#### Oregon OSHA consultores:

- Comuníquese con los [Servicios de Asesoría de Oregon OSHA](#) llamando al 503-378-3272 o enviando un correo electrónico a [consult.web@dcbs.oregon.gov](mailto:consult.web@dcbs.oregon.gov).

#### Junta de Contratistas de Construcción (CCB):

- Comuníquese con la [CCB](#) llamando al 503-378-4621 o enviando un correo electrónico a [ccb.info@ccb.oregon.gov](mailto:ccb.info@ccb.oregon.gov).

#### Guía de Oregon OSHA:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/2942s.pdf](http://osha.oregon.gov/OSHAPubs/2942s.pdf)

#### Portal en español de Oregon OSHA:

- [osha.oregon.gov/edu/PESO/pages/default.aspx](http://osha.oregon.gov/edu/PESO/pages/default.aspx)

#### PESO — entrenamiento bilingüe (incluye temas de EPP):

- [osha.oregon.gov/edu/peso/Pages/default.aspx](http://osha.oregon.gov/edu/peso/Pages/default.aspx)

#### Requisitos generales del EPP:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs03.pdf](http://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs03.pdf)

#### Evaluación de riesgos del EPP:

- [osha.oregon.gov/OSHAPubs/2738.pdf](http://osha.oregon.gov/OSHAPubs/2738.pdf)

#### Programa del Trabajador Perferido:

- Call 800-445-3948
- [PWP.oregon@dcbs.oregon.gov](mailto:PWP.oregon@dcbs.oregon.gov)
- [oregonPWP.com](http://oregonPWP.com)

#### Protéjase contra el fraude financiero:

- [dfr.oregon.gov/financial/RECURSOS/Pages/index.aspx](http://dfr.oregon.gov/financial/RECURSOS/Pages/index.aspx)

#### Derechos y responsabilidades:

- [osha.oregon.gov/workers/Pages/Worker-rights-and-responsibilities.aspx](http://osha.oregon.gov/workers/Pages/Worker-rights-and-responsibilities.aspx)

#### Prácticas seguras con sustancias químicas; versión para dispositivos móvil:

- [www.cbs.state.or.us/comm/safe-practices-es/index.html](http://www.cbs.state.or.us/comm/safe-practices-es/index.html)

#### Curso en línea sobre comités y reuniones de seguridad:

- Inglés — [osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course.aspx](http://osha.oregon.gov/edu/courses/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course.aspx)
- Español — [osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course-sp.aspx](http://osha.oregon.gov/edu/courses/espanol/Pages/safety-committees-and-meetings-online-course-sp.aspx)

#### Resumen de las superficies transitables de trabajo:

- Inglés — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74.pdf](http://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74.pdf)
- Español — [osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74-spa.pdf](http://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs74-spa.pdf)

#### Requisitos de notificación para su empleador:

- [osha.oregon.gov/essentials/Pages/report-fatality-or-injury.aspx](http://osha.oregon.gov/essentials/Pages/report-fatality-or-injury.aspx)



#### OBTENGA UNA COPIA DIGITAL

## SU SEGURIDAD Y SUS DERECHOS: UNA GUÍA PARA LOS TRABAJADORES DE OREGON

Utilice este código QR para acceder a una versión digital de la guía y acceder fácilmente a los recursos proporcionados.



# NOTAS

# SERVICIOS DE OREGON OSHA

Oregon OSHA ofrece una amplia variedad de servicios de seguridad y salud a empleadores y empleados:

## Apelaciones

► **503-947-7426; 800-922-2689**

- Brinda a los empleadores la oportunidad de realizar reuniones informales con Oregon OSHA respecto de inquietudes sobre la seguridad y la salud en el lugar de trabajo.
- Analiza los requisitos de Oregon OSHA y aclara las infracciones de seguridad o salud en el lugar de trabajo.
- Analiza las fechas de corrección de problemas y negocia acuerdos para resolver citaciones en conflicto.

## Conferencias

► **503-378-3272; 888-292-5247, opción 1; [oregon.conferences@dcbs.oregon.gov](mailto:oregon.conferences@dcbs.oregon.gov)**

- Organiza de manera conjunta conferencias en todo Oregon que permiten que empleados y empleadores aprendan y compartan ideas con profesionales de la seguridad y la salud reconocidos en los niveles locales y nacionales.

## Servicios de consulta

► **503-378-3272; 800-922-2689; [consult.web@dcbs.oregon.gov](mailto:consult.web@dcbs.oregon.gov)**

- Ofrece asistencia en el sitio o lugar de trabajo sobre seguridad y salud sin costo alguno para ayudar a los empleadores de Oregon a reconocer y corregir problemas de seguridad y salud en el lugar de trabajo.
- Ofrece consultas en las áreas de seguridad, higiene industrial, ergonomía, programas de seguridad y salud ocupacional, asistencia para nuevas empresas, el Programa de Reconocimiento de Logros en Materia de Seguridad y Salud (SHARP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Protección de Voluntarios (VPP, por sus siglas en inglés).

## Vigilancia y cumplimiento de las normas

► **503-378-3272; 800-922-2689; [enforce.web@dcbs.oregon.gov](mailto:enforce.web@dcbs.oregon.gov)**

- Ofrece conferencias previas al trabajo para empleadores móviles de industrias tales como la explotación forestal y la construcción.
- Inspecciona lugares de empleo para establecer la presencia de peligros de seguridad y salud ocupacional, e investiga quejas y accidentes en el lugar de trabajo.
- Ofrece asistencia con la corrección de problemas a empleadores que han recibido citaciones y brinda asistencia técnica y de cumplimiento por teléfono.

## Educación pública

► **503-947-7443; 888-292-5247, opción 2; [ed.web@dcbs.oregon.gov](mailto:ed.web@dcbs.oregon.gov)**

- Brinda talleres y materiales que abordan la gestión de programas básicos de seguridad y salud, comités de seguridad, investigación de accidentes, temas técnicos y análisis de seguridad laboral.

## Normas y recursos técnicos

► **503-378-3272; 800-922-2689; [tech.web@dcbs.oregon.gov](mailto:tech.web@dcbs.oregon.gov)**

- Desarrolla, interpreta y proporciona asesoramiento técnico sobre las normas de seguridad y salud de Oregon OSHA.
- Publica guías, panfletos y otros materiales sobre prácticas seguras para empleadores y empleados.
- Maneja el Centro de Recursos de Oregon OSHA, que ofrece videos, libros, revistas de seguridad, y asistencia con investigaciones para empleadores y empleados.

## ¿Necesita más información?

## Comuníquese con la oficina más cercana de Oregon OSHA.

### **Oficina Central de Salem**

350 Winter St. NE  
Salem, OR 97301-3882

**Teléfono:** 503-378-3272

**Línea gratuita:** 800-922-2689

**Fax:** 503-947-7461

**en Español:** 800-843-8086

**Sitio web:** [osha.oregon.gov](http://osha.oregon.gov)

### **Bend**

Red Oaks Square  
1230 NE Third St., Suite A-115  
Bend, OR 97701  
541-388-6066  
*Consultoría (en todos):* 541-388-6068

### **Eugene**

1500 Valley River Drive, Suite 150  
Eugene, OR 97401  
541-686-7562  
*Consultoría (en todos):* 541-686-7913

### **Medford**

1840 Barnett Road, Suite D  
Medford, OR 97504  
541-776-6030  
*Consultoría (en todos):* 541-776-6016

### **Pendleton**

200 SE Hailey Ave.  
Pendleton, OR 97801  
541-276-9175  
*Consultoría (en todos):* 541-276-2353

### **Portland**

Durham Plaza  
16760 SW Upper Boones  
Ferry Road, Suite 200  
Tigard, OR 97224  
503-229-5910  
*Consultoría (en todos):* 503-229-6193

### **Salem**

1340 Tandem Ave. NE, Suite 160  
Salem, OR 97301  
503-378-3274  
*Consultoría (en todos):* 503-373-7819



## **Oficina Central de Salem**

350 Winter St. NE  
Salem, OR 97301-3882

**Teléfono:** 503-378-3272

**Línea gratuita:** 800-922-2689

**Fax:** 503-947-7461

**en español:** 800-843-8086

**Sitio web:** [osha.oregon.gov](http://osha.oregon.gov)

