Seguridad hace Sentido:

Guía de Seguridad y Salud Laboral para Jóvenes Trabajando en el comercio de ventas al detal (tiendas, el sector minorista)

¿Trabaja en un supermercado, tienda por departamentos, tienda de abarrotes, u otro tipo de tienda? Esta guía le da información importante sobre como trabajar de manera segura y prevenir daño a tu salud.

¿Qué edad debo tener para trabajar en el comercio de ventas al detal?

Generalmente, usted tiene que tener por lo menos 16 años de edad. Si usted es menor de 18 años, no puede hacer trabajos peligrosos como la utilización de una empacadora, compactadora, o rebanador de carne. Si usted tiene 14 ó 15 años, sólo puede trabajar en ciertos trabajos por tiempos limitados. Las leyes estatales pueden incluir reglas adicionales.

¿Cómo me puedo lastimar?

Torceduras y Esguinces

Levantar o cargar cosas pesadas o grandes pueden causar daño a la espalda, cuello, y hombros. Estar de pié por largos períodos de tiempo puede causar dolor.

TRABAJA CON SEGURIDAD:

Al levantar o cargar cosas pesadas o grandes:

- Utilice carretillas de mano.
- Pida ayuda.
- Doble sus piernas, no su espalda.
- Mantenga el peso cerca de su cuerpo.
- Mantenga su espalda recta y no la tuerza.

Si su trabajo pide estar de pié por largos períodos de tiempo:

- Use zapatos cómodos.
- Párese sobre un tapete.
- Cambie de posición a menudo.

Ser Golpeado por Objetos

Usted se puede obtener cortes, contusiones, o fracturas de hueso en funcionará si está golpeado por objetos como herramientas, carritos, carretillas de mano, o puertas.

TRABAJA CON SEGURIDAD:

- Mantenga su lugar de trabajo ordenado.
- Abra las puertas despacio. Tenga cuidado al doblar esquinas especialmente cuando cargue artículos.
- Apile materiales cuidadosamente para que no se deslicen o caigan.
- Sea consciente de la gente, equipo, y vehículos en su área de trabajo.

Resbalones, Tropiezos, y Caídas

Lesiones—a veces muy graves—de resbalones, tropiezos, y caídas son comunes en el lugar de trabajo.

TRABAJA CON SEGURIDAD:

- Evite correr o andar de prisa.
- Limpie líquidos derramados y recoja la basura. Si no es posible, repórtalos.
- Reporte situaciones potencialmente peligrosas, tal como piso desnivelado.
- Mantenga los pasillos despejados.
- Use zapatos con suelas antideslizantes.
- Evite distracciones.
- Utilice una escalera para alcanzar los objetos elevados o altos. Nunca se pare en el escalón más alto de la escalera ni suba soportes o estantes.

Blanqueadores y Desinfectantes

Exposición sin protección o accidental a productos químicos puede causar irritaciones en la piel, quemaduras en la garganta, nariz, u ojos, así como dolores de cabeza, mareos, o náusea.

TRABAJA CON SEGURIDAD:

- Siempre lea y siga las etiquetas en los productos de limpieza desinfectantes antes de usarlos.
- Utilice ropa requerida por la etiqueta—guantes, protección para los ojos, zapatos, y ropa protectora.
- ¡Nunca mezcle los productos de limpieza! Pueden causar gases peligrosos al ser mezclados.
- ¡Nunca reutilice el envase!

¿Qué son mis derechos en el lugar de trabajo?

Un lugar de trabajo seguro y saludable.

USTED TIENE DERECHO A:

- Notificar a su empleador u OSHA sobre condiciones peligrosas o insalubres.
- Rechazar a trabajar si se encuentra en peligro serio, su empleador no corrigió el problema que causa el peligro después de que le pidió que lo corrigiera, y no tiene tiempo para llamar a OSHA.
- Presentar una queja con OSHA dentro de 30 días sobre represalias en caso de ser despedido, por quejarse acerca de las condiciones de seguridad y salud de su lugar de trabajo o usó otros derechos asegurados por OSHA.

Pago justo y compensación a los trabajadores.

USTED TIENE DERECHO A:

- Ganar por lo menos el salario mínimo federal de $7.25 por hora (el salario mínimo podría ser más en su estado).
- Remuneración justa y ayuda financiera si usted estaba herido o enfermo a causa de su trabajo. Puede incluir compensación por la atención médica o el trabajo se ha perdido cuando se lesionó.

Organizar con sus compañeros de trabajo.

USTED TIENE DERECHO A:

- Unirse o rechazar afiliarse a una unión sin ser castigado.
- Trabajar en grupo para intentar mejorar las condiciones en el trabajo, el pago, y los beneficios, lo cual incluye conversar sobre las condiciones laborales y dejar saber sus preocupaciones a los supervisores u otros sin ser castigado.

Trabajar sin discriminación o acoso.

USTED TIENE DERECHO A:

- Trabajar sin ser discriminado o acosado debido a su raza, color de piel, religión, género, embarazo, origen nacional, discapacidad o información genética.
- Pedir cambios o acomodos razonables en su lugar de trabajo debido a sus creencias religiosas o discapacidad.

Reportar preocupaciones sin castigo.

USTED TIENE DERECHO A:

- Reportar preocupaciones sobre la salud o seguridad en el lugar del trabajo, discriminación, o acoso a un gerente, padre o madre, maestro/a, o agencia de gobierno pertinente.
- Asistir a otros a reportar estas asuntos.
- Participar en una investigación o pleito sobre estas preocupaciones.

Recuerde: ¡Es ilegal ser castigado por tomar cualquiera de estas acciones!

¿A quién puedo contactar para obtener ayuda?

Para obtener más información o para presentar una queja, comuníquese con las agencias u organizaciones apropriadas. Los servicios son gratis.

Asunto	Contacto
Para información sobre el salario que le deben pagar, las horas que es permitido trabajar, y los tipos de trabajo que es permitido hacer.	**WHD** Sección de Horas y Sueldos (Wage & Hour Division en inglés) 866-4US-WAGE • TTY: 877-889-5627 www.youthrules.dol.gov
Para reportar peligro en el trabajo, pedir una inspección de seguridad y salud, o reportar que alguien lo castigó por participar en actividades relacionadas a seguridad y salud.	**OSHA** Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety & Health Administration en inglés) 800-321-OSHA • TTY: 877-889-5627 www.osha.gov
Para información general de seguridad y salud en el trabajo, estadísticas e investigaciones científicas de seguridad y salud en el trabajo.	**NIOSH** Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety & Health en inglés) 800–CDC–INFO • TYY: 888–232–6348 www.cdc.gov/niosh/topics/youth
Para información sobre actividad sindical o acciones como un grupo de compañeros de trabajo.	**NLRB** La Junta Nacional de Relaciones del Trabajo (National Labor Relations Board en inglés) 866-667-NLRB • TTY: 866-315-NLRB www.nlrb.gov
Para reportar discriminación o acoso causada por su raza, color, religión, origen nacional, embarazo, o discapacidad o represalias.	**EEOC** La Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (Equal Employment Opportunity Commission en inglés) 800-669-4000 • TTY: 800-669-6820 www.youth.eeoc.gov
Para información de seguridad y salud en el trabajo sobre blanqueadores y desinfectantes.	**AAPCC** Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (American Association of Poison Control Centers en inglés) 800-222-1222 www.aapcc.org

FedNet Federal Network for Young Worker Safety and Health

Este proyecto fue financiado por la Fundación de Investigación NASDA bajo cooperativo acuerdo #X8-83456201 con la Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU. y creado por la Red Federal para la Seguridad y Salud Joven Trabajador, un grupo interinstitucional dedicado a proteger la salud y seguridad de los trabajadores jóvenes.

NASDARF