

USTED TIENE DERECHOS LEGALES ¡NO OLVIDE SUS DERECHOS!

AGUA - Los empleadores deben proveer agua en cantidad suficiente para que cada trabajador pueda tomar una taza cada 15 minutos.

CAPACITACIÓN - Su empleador debe proporcionar capacitación en materia de prevención, reconocimiento y tratamiento de enfermedades causadas por el calor.

DESCANSO Y SOMBRA - Las personas que trabajan al aire libre tienen el derecho de tener un descanso adicional y la sombra cuando lo consideran necesario para evitar el estrés por el calor o cualquier otra enfermedad causada por el calor.

PLAN DE EMERGENCIA - Su empleador, por ley, debe contar con procedimientos sobre qué hacer cuando los trabajadores sufren enfermedades causadas por el calor. Empleadores tienen que proporcionar información a todos los trabajadores sobre la manera de dirigir a una ambulancia hacia el lugar de trabajo.



Fotos por David Bacon

OFICINAS de CRLA

COACHELLA 1460 6th Street, Coachella, CA 92236
(760) 398-7264

DELANO 601 High Street, Suite C, Delano, CA 93215
(661) 725-4350

EL CENTRO 449 Broadway, El Centro, CA 92243
(760) 353-0220

FRESNO 2115 Kern Street, Suite 370, Fresno, CA 93721 (559)
441-8721

HOLLISTER* 310 4th Street, Hollister, CA 95023
(831) 724-2253 *Solamente los Miércoles

ARVIN 211 Bear Mountain Boulevard, Arvin, CA 93203
(661) 845-3840 and (661) 854-3839

MADERA 126 North B Street, Madera, CA 93638
(559) 674-5671

MARYSVILLE 511 "D" Street, Marysville, CA 95901
(530) 742-5191

MODESTO 1111 I Street, Suite 310, Modesto, CA 95354 (209)
577-3811

OAKLAND 2201 Broadway, Suite 815, Oakland, CA 94105-3907
(415) 777-2752 Administrativa – no servicio a clientes

OXNARD 338 South "A" Street, Oxnard, CA 93030 (805) 483-
8083 (805)486-1068

SALINAS 3 Williams Road, Salinas, CA 93905 (831) 757-5221

SEASIDE* 1364 Fremont Boulevard, Seaside, CA 93955
(831)673-1377 *Solamente los Lunes

SANTA BARBARA 22 N. Milpas Street, Suite F,
Santa Barbara, CA 93103 (805) 963-5981

SANTA CRUZ 1740 17th Avenue, Santa Cruz, CA 95062 (831)
251-8262 *Solamente Los Lunes

SANTA MARIA 2050 "G" South Broadway, Santa Maria, CA
93454 (805) 922-4563

SAN LUIS OBISPO 1011 Pacific Street, Suite A
San Luis Obispo, CA 93401 (805) 544-7997

PASO ROBLES 400 Oak Hill Rod, Paso Robles, CA 93446 (805)
239-3708

SANTA ROSA 1260 N. Dutton, Suite 160
Santa Rosa, CA 95401 (707) 528-9941

STOCKTON 145 E. Weber Avenue, Stockton, CA 95202 (209)
946-0605

VISTA 640 Civic Center Drive, #108, Vista, CA 92804
(730) 966-0511

WATSONVILLE 21 Carr Street, Watsonville, CA 95076
(831) 724-2253

* Esas oficinas tienen horarios limitados

Last updated 4/25/2014



CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE, INC.

EI CALOR PUEDE MATAR



Este material fue producido bajo la subvención SH-22221-11-60-F-6de la Administración de Seguridad y Salud, EE.UU. Departamento de Trabajo. No necesariamente reflejan los puntos de vista o políticas del Departamento de Trabajo de EE.UU., ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación por el Gobierno de los EE.UU..



En veranos pasados, muchos trabajadores agrícolas fueron hospitalizados debido al estrés por calor y algunos murieron. Usted y su empleador deben tomar las precauciones necesarias para evitar las enfermedades causadas por el calor.

A T E N C I Ó N

Notifique inmediatamente a su supervisor si usted o un compañero de trabajo presentan lo siguiente síntomas:

- Dolor de Cabeza
- Debilidad
- Calambres
- Náuseas o Vómitos
- Pulso Rapido
- Sudoración Excesiva
- Enrojecimiento o Ardor de la Piel
- Irritabilidad o Confusión
- Convulsiones
- Mareos o Desmayos

EVITE LAS ENFERMEDADES CAUSADOS POR

EL CALOR

EN CASO DE EMERGENCIA:

- Llame al 911
- Notifique de Inmediato a su Supervisor
- Mueva a la Víctima a Una Área fresca y Sombreada
- No Deje a la Persona Desatendida



El empleador es responsable de responder con asistencia médica inmediata a enfermedades causadas por el calor o si se lesiona.

Recomendaciones de Seguridad y Salud

- Beba un vaso de agua fría cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera y use gorras o sombreros.
- Tome descansos en áreas sombreadas y frescas.
- Evite beber alcohol antes de empezar a trabajar.
- Trate de no trabajar solo.
- En el momento en que comienza a sentir los síntomas del estrés por calor, tome un descanso o trabaje más despacio.
- Tome precauciones adicionales durante las primeras semanas de un nuevo trabajo para que su cuerpo se acostumbre al calor del sol y pueda aclimatarse a las condiciones de trabajo.

Si usted cree que su empleador está violando la ley o está tomando represalias en contra de usted, comuníquese con una de nuestras oficinas para obtener información sobre sus derechos legales.

