

# Consigue un trabajo, trabaja seguro

Los trabajadores entre las edades de 15 y 25 años tienen el doble de probabilidades de lastimarse en el trabajo que los trabajadores mayores. La mayoría de estas lesiones ocurren en el **primer año** de empleo. Aunque un nuevo trabajo es emocionante, puede ser peligroso desde el momento en que comienzas. Considera estas cinco sugerencias para evitar lesionarte mientras trabajas.

1



## Consigue entrenamiento en seguridad

Como trabajador, es importante que recibas capacitación o entrenamiento en seguridad sobre todas las tareas que realizas en el trabajo. Todos los trabajos tienen riesgos únicos que deben aprenderse temprano. Para obtener conciencia general sobre la seguridad, puedes ver el entrenamiento de Oregon OSHA en la web ([bit.ly/3wauoxy](https://bit.ly/3wauoxy)).

2



## Di lo que piensas

Es importante reportar situaciones inseguras y lesiones de inmediato. Tienes la facultad como trabajador joven para preguntar y comunicar tus inquietudes a tu supervisor en cualquier momento. No tengas miedo en decir algo. Puedes evitar que tú u otra persona se lastime más tarde.

3



## Usa el equipo de protección personal adecuado (PPE, por sus siglas en inglés)

Los guantes, botas de seguridad y gafas pueden estar fuera de moda, pero si el trabajo lo requiere, debes usarlos para tu seguridad. Tómame tu tiempo para aprender todas las características de seguridad del PPE y asegúrate de que se ajuste correctamente para evitar lesiones.

4



## Tómame tu tiempo

La eficiencia es excelente, pero no a riesgo de tu seguridad y salud. Tómame tu tiempo y haz el trabajo completa y correctamente. No hay necesidad de atajos.

5



## Conoce tus derechos

Tus trabajadores tienen leyes laborales únicas y derechos para garantizar la seguridad. *BOLI* de Oregon proporciona un resumen completo de las leyes de trabajo juvenil, incluyendo los límites por hora para adolescentes, los requisitos de salario mínimo y más ([bit.ly/3CeUKCq](https://bit.ly/3CeUKCq)).

0[yes] Oregon  
young employee  
safety

[youngemployeesafety.org](https://youngemployeesafety.org)

## Fuente de recursos de seguridad en el lugar de trabajo para adolescentes:

[osha.oregon.gov](https://osha.oregon.gov) | OHSU - [bit.ly/3QGLtaC](https://bit.ly/3QGLtaC) | [youngworkers.org](https://youngworkers.org) | [saif.com/youngworkers](https://saif.com/youngworkers)