

Su primer trabajo: Cómo mantenerse con seguridad y salud

Todo el mundo tiene derecho a un lugar de trabajo seguro, y es importante que la juventud trabajadora sepa cómo protegerse.

La juventud trabajadora menor de 25 años tiene el doble de posibilidades de sufrir un accidente laboral que la población adulta trabajadora (de 25 a 44 años).¹

¿Por qué la juventud trabajadora tiene tasas más elevadas de lesiones relacionadas con el trabajo?²

- Trabajos con más riesgo de lesiones
- Inexperiencia
- Capacitación inadecuada sobre seguridad
- Equipo que no es seguro
- Falta de supervisión
- Miedo a plantear los problemas relacionados con la seguridad

¡Muchas lesiones y enfermedades laborales son prevenibles!

Hable con su empleador. Pregúntele sobre:

- ✓ Capacitación en seguridad para el personal
- ✓ Posibles riesgos relacionados con el trabajo
- ✓ Equipo de protección personal (EPP)
- ✓ Instrucciones sobre cómo usar herramientas
- ✓ Qué hacer en caso de emergencia



Fuentes:

¹ [Nonfatal Occupational Injuries to Younger Workers — United States, 2012–2018](#). Morbidity Mortality Weekly Report (MMWR) 2020;69:1204–1209.

² Rohlman DS, Campo S, TePoel M. [Protecting Young Agricultural Workers: The Development of an Online Supervisor Training](#). J Agromedicine. 2022 Oct;27(4):359-367. doi: 10.1080/1059924X.2021.1979155. Epub 2021 Sep 19. PMID: 34538218; PMCID: PMC8936061.

Qué hacer si se lesiona o se enferma en el trabajo:



Paso 1: Consiga atención médica inmediatamente

Si se trata de una emergencia médica, vaya a la **sala de emergencias o centro de cuidado urgente más cercano** para recibir cuidado médico.



Paso 2: Informe al personal de supervisión o a su empleador

Notifíquelo **por escrito** (carta, correo electrónico, informe de accidente/incidente). Incluya detalles sobre **cuándo, dónde y cómo** se produjo la lesión o enfermedad. Conserve copias de todos los documentos para sus récords.



Paso 3: Plazo límite para reportar

Informe del accidente **en un plazo de 30 días**. Reporte una enfermedad relacionada con el trabajo **lo antes posible**.



Paso 4: Busque atención médica especializada

Visite a personal médico especializado en **salud ocupacional** y explíquelo que su lesión o enfermedad está relacionada con el trabajo.



Paso 5: Complete el Formulario C-3 con la Junta de Compensación Laboral del Estado de Nueva York

Nuestro **equipo de trabajo social** y el **personal especializado en compensación laboral** pueden guiarle a través del proceso.



Mount
Sinai

Selikoff Centers for
Occupational Health

En los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional de Mount Sinai nos especializamos en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. Para programar una cita, llámenos al 212-241-1554.