



Obtenga información sobre su seguridad si trabaja:

- En un entorno médico
- En una industria o en una fábrica
- Con pinturas o esmaltes para uñas
- Con solventes fuertes que terminan en “ene” en inglés (como por ejemplo “benzene” (bencina) o “toluene” (tolueno))
- En agricultura, con pesticidas
- En una imprenta
- Como química
- Como técnica de laboratorio
- En una planta de lavado a seco
- En una casilla de peaje
- Como empleada doméstica



¿Está de pie o levanta cosas a menudo?

Levantar objetos grandes o pesados le puede causar problemas durante su embarazo. También puede causarle problemas trabajar más de 40 horas por semana y estar de pie más de 3 horas por día en el trabajo. Si está de pie mucho tiempo o levanta muchas cosas, hable sobre este tema con su proveedor de atención de la salud.

Usted tiene el derecho de pedir un cambio a sus responsabilidades de trabajo. Por favor refiérase a la hoja de información Pregnancy + My Job/Paid Family Leave (Embrazo + Mi trabajo / Permiso Familiar Pagado (PFL).

Tenga cuidado cuando usa productos químicos.

- No mezcle nunca los líquidos de limpieza
- Respire aire fresco en abundancia cuando limpie o pinte. Abra ventanas. Use un ventilador.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa trabajando con productos químicos con olor fuerte
- No coma ni beba alrededor de productos químicos, ni deje que le toquen la piel
- Use ropa y guantes que le cubran la piel
- También necesita protegerse si alguien que vive con usted vuelve a su casa con productos químicos en la ropa

Respire aire fresco en abundancia (abra ventanas, use un ventilador) al usar:

- Rociadores en aerosol
- Productos de limpieza o limpiadores de horno
- Pinturas, diluyentes, disolventes
- Barnices
- Anticongelante
- Pegamento

Consulte con su médico antes de usar los siguientes:

- Pesticidas que se usan para agricultura, industria y en el hogar (incluso bombas anti pulgas)
- Rayos X en niveles altos
- Gases que se usan para dormir pacientes (si se inhalan)
- Mercurio (si lo inhala o traga). Se usa en consultorios de médicos o dentistas, o en laboratorios.
- Tolueno (si lo inhala). Algunos pegamentos, gasolina y algunos diluyentes de pintura contienen tolueno. Si inhala pegamento, puede causar problemas de salud para usted y su bebé. Su bebé puede nacer con defectos de nacimiento o tener otros problemas que duran toda la vida.
- Plomo (si lo traga). Puede usar plomo si fabrica baterías o trabaja con pinturas, cerámica y vidrio. También puede usar plomo para vidriar cerámica.

Si necesita más información:

Mother to Baby
Inglés y español
1-866-626-6847
Text: (855) 999-3525
<http://mothertobaby.org>