

**It's the law!** Employers must post this notice where employees can read it.

(Revised Code of Washington 51.14.100)

## If a job injury occurs

Your employer is self-insured. You are entitled to all of the benefits required by the state of Washington's workers' compensation (industrial insurance) laws. Benefits include medical treatment and partial wage replacement if you miss work. The Department of Labor & Industries (L&I) regulates these laws.

## What you should do

**Report your injury.** If injured, no matter how minor the injury seems, contact the person listed on this poster.

**Get medical care.** For your first treatment, visit any qualified health care provider to treat your injury. For ongoing care, see a doctor in the L&I medical network. (Find network providers at [Lni.wa.gov/FindADoc](http://Lni.wa.gov/FindADoc).)

Qualified health care providers include: medical, osteopathic, chiropractic, naturopathic and podiatric physicians; dentists; optometrists; ophthalmologists; physician assistants; advanced registered nurse practitioners, and for claims solely for mental health care conditions, a psychologist.

**File your claim as soon as possible.** For an on-the-job injury, you must file a claim with your employer within one year after the day the injury occurred. For an occupational disease, you must file a claim within two years following the date your provider tells you in writing that you have a work-related condition.

## To report an injury:

If you are injured on the job or develop an occupational disease, immediately report this to the person below:

**Name:** \_\_\_\_\_

**Phone:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_

Contact the Ombuds for Self-Insured Injured Workers at 1-888-317-0493  
for help with a workers' compensation issue.

*Upon request, language support and formats for persons with disabilities are available. Call 1-800-547-8367. TDD users, call 711. L&I is an equal opportunity employer.*

### About required workplace posters

Go to [Lni.wa.gov/RequiredPosters](http://Lni.wa.gov/RequiredPosters) to learn more about workplace posters from L&I and other government agencies.

Self-Insurance Section  
Department of Labor & Industries  
PO Box 44890  
Olympia WA 98504-4890

**¡Es la ley!** Los empleadores deben colocar este aviso en un lugar donde puedan leerlo los empleados.  
(Código Revisado de Washington 51.14.100)

## Si ocurre una lesión en el trabajo

Su empleador está autoasegurado. Usted tiene derecho a todos los beneficios requeridos por las leyes de compensación para los trabajadores (seguro industrial) del estado de Washington. Estos beneficios incluyen tratamiento médico y reemplazo parcial del salario si se ausenta del trabajo. El Departamento de Labor e Industrias (Department of Labor & Industries, L&I) regula estas normas.

## Lo que usted debe hacer

**Reporte su lesión.** Si se lesiona, aún cuando la lesión parezca ser mínima, comuníquese con la persona indicada en este cartel.

**Obtenga atención médica.** Para recibir el primer tratamiento, visite a cualquier proveedor de atención médica cualificado para tratar su lesión. Para recibir atención médica continua, acuda con un médico de la red de proveedores médicos de L&I. (Encuentre proveedores de la red en [Lni.wa.gov/BuscarUnDoc](http://Lni.wa.gov/BuscarUnDoc)).

Los proveedores de atención médica calificados incluyen: médicos generales, osteópatas, quiroprácticos, médicos de naturopatía y podiatría, dentistas, optometristas, oftalmólogos, auxiliares médicos, enfermeros registrados de práctica avanzada y, para reclamos relacionados únicamente con afecciones que requieren atención de salud mental, un psicólogo.

**Presente su reclamo lo más pronto posible.** Para una lesión en el lugar de trabajo, usted tiene que presentar un reclamo con su empleador dentro de un año a partir de la fecha en que ocurrió la lesión. Para una enfermedad ocupacional, usted tiene que presentar un reclamo dentro de dos años después de la fecha en la que su proveedor le informe por escrito que padece una afección relacionada con el trabajo.

## Para reportar una lesión:

Si se lesiona en el trabajo o se le presenta una enfermedad ocupacional, informe de inmediato a la persona que se menciona a continuación:

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Teléfono:** \_\_\_\_\_

**Correo electrónico:** \_\_\_\_\_

Comuníquese con el Defensor de los Derechos del Trabajador (Ombuds) de la División de Trabajadores Lesionados Autoasegurados (Self-Insured Injured Workers) al 1-888-317-0493 para recibir ayuda con un problema relacionado con la compensación para los trabajadores.

*A petición del cliente, hay ayuda en otros idiomas y otros formatos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367.*

*Usuarios de dispositivos de comunicación para sordos (TDD) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.*

### Información sobre los carteles requeridos en el lugar de trabajo

Vaya a [Lni.wa.gov/CartelesRequeridos](http://Lni.wa.gov/CartelesRequeridos) para aprender más sobre los carteles del lugar de trabajo de L&I y de otras agencias gubernamentales.

Self-Insurance Section  
Department of Labor & Industries  
PO Box 44890  
Olympia WA 98504-4890