



**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. These benefits include medical treatment and partial wage replacement if your work-related injury or disease requires you to miss work. Compliance with these laws is regulated by the Department of Labor & Industries (L&I).

## What you should do

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

**Get medical care.** The first time you see a doctor, you may choose any health-care provider who is qualified to treat your injury. For ongoing care, you must be treated by a doctor in the L&I medical network. (Find network providers at [www.Lni.wa.gov/FindADoc](http://www.Lni.wa.gov/FindADoc).)

Qualified health-care providers include: medical, osteopathic, chiropractic, naturopathic and podiatric physicians; dentists; optometrists; ophthalmologists; physician assistants; and advanced registered nurse practitioners.

**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 you are advised by a health-care provider in writing that your condition is work related.

## To report an injury:

If you should become injured on the job or develop an occupational disease, immediately report your injury or condition to the person designated below:

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

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

For additional information or help with a workers' compensation issue you can contact the Ombudsman for Self-Insured Injured Workers at 1-888-317-0493.

*Upon request, foreign language support and formats for persons with disabilities are available. Call 1-800-547-8367. TDD users, call 360-902-5797. L&I is an equal opportunity employer.*

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

Self-Insurance Section  
Department of Labor & Industries  
P.O. 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 sustitución parcial de su salario si no puede trabajar como resultado de su lesión o enfermedad. El cumplimiento de estas leyes está regulado por el Departamento de Labor & Industrias (L&I).

## Lo que usted debe hacer

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

**Obtenga atención médica.** La primera vez que usted visite a un doctor, usted puede escoger a cualquier proveedor de cuidado de la salud que esté calificado para tratar su lesión. Para cuidado continuo, usted debe recibir tratamiento de un doctor de la red de proveedores médicos de L&I. (Encuentre proveedores de la red en [www.Lni.wa.gov/Spanish/ClaimsIns/Claims/FindaDoc](http://www.Lni.wa.gov/Spanish/ClaimsIns/Claims/FindaDoc).)

Los proveedores de cuidado de la salud calificados incluyen: médicos generales, osteópatas, quiroprácticos, médicos de naturopatía y podiatría, dentistas, optometristas, oftalmólogos, asistentes de doctor y enfermeras registradas de práctica avanzada.

**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 un proveedor de cuidado de la salud le haya notificado por escrito que su condición está relacionada con su trabajo.

## Para reportar una lesión:

Si sufre una lesión en el trabajo o se le presenta una enfermedad ocupacional, repórtelo inmediatamente a la persona indicada abajo:

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

**Teléfono:** \_\_\_\_\_

Para información adicional o ayuda con un asunto relacionado con la compensación para los trabajadores, se puede comunicar con el Ombudsman (defensor) de la sección de trabajadores lesionados autoasegurados al 1-888-317-0493.

*A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 360-902-5797. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.*

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

Vaya a [www.Lni.wa.gov/IPUB/101-054-999.asp](http://www.Lni.wa.gov/IPUB/101-054-999.asp) 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