



SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App www.safetycompliance.com | www.safetycomplianceapp.com

Company	Concrete North, Inc.	Project	22-026 Earl LeGette ES		
Date	July 26, 2023	Time	7:26 AM	Conductor	Eduardo

Fatiga en el trabajo

Introducción

Usted es la salvaguardia más importante para protegerse a sí mismo y a los demás en el trabajo. Cuando no puede concentrarse completamente y realizar sus tareas correctamente, podría estar en riesgo de sufrir una lesión. Estar cansado en el trabajo es un problema importante para los trabajadores en los Estados Unidos. La fatiga deja a los trabajadores desempeñándose en niveles más bajos y esto los expone a mayores posibilidades de que ocurra una lesión o un incidente. Es importante prevenir la fatiga mientras está en el trabajo para mantenerse a salvo a usted y a quienes lo rodean.

Vamos a dialogar sobre los siguientes temas :

- (1) Estadísticas de fatiga en el lugar de trabajo**
- (2) Causas de la fatiga**
- (3) Prácticas laborales seguras para prevenir o mejorar los problemas de fatiga**

Estadísticas de fatiga en el lugar de trabajo

- La fatiga conlleva un costo total estimado de más de \$ 136 mil millones por año para los empleadores en pérdida de productividad relacionada con la salud.
- 1 de cada 5 trabajadores tiene falta de sueño.
- Los malos hábitos de sueño provocan estrés en el trabajo.
- En una encuesta de Caremark Rx Inc. de 29,000 adultos, el 38% informó sentirse cansado en el trabajo en las últimas

Causas de la fatiga

- La falta de sueño
- Demasiadas demandas en el trabajo o en casa
- Medicamento
- Otros problemas de salud como depresión o ansiedad

Prácticas laborales seguras para prevenir o mejorar los problemas de fatiga

- Descanse lo suficiente. Se recomienda dormir un mínimo de siete horas por noche. Si su horario de trabajo es demasiado exigente o las horas que trabaja lo hacen sentir fatigado todos los días, hable con un supervisor. A veces, las responsabilidades o los horarios pueden modificarse para mejorar la productividad y la seguridad en el lugar de trabajo.
- Es importante comprender los efectos secundarios de los medicamentos antes de usarlos en el trabajo. Hable con su médico para asegurarse de que comprenda sus responsabilidades laborales para asegurarse de que el medicamento no interfiera con su desempeño.
- Cuida tu salud. Abordar otros problemas de salud puede mejorar enormemente cómo se siente tanto en casa como en el trabajo.
- Consuma una mejor dieta. La comida para los humanos es como la gasolina para un automóvil: si pone gasolina sucia en su automóvil, no funcionará bien. ¡Lo mismo ocurre con tu cuerpo!
- Para períodos cortos de fatiga menos intensa, use bebidas con cafeína para ayudarlo a despertar. Otra opción es levantarte de donde estás trabajando para estirarte o dar un paseo.

Punto de discusión:

-¿Qué podemos hacer para combatir la fatiga en el trabajo?

Attendees Names

Jaime Luna

Armando Luna

Attendees Signatures

JL

AL

julio Venegas

JV

Arturo Luna

AL

CONDUCTOR SIGNATURE

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of connected loops and curves.