



# SAFETY TIP OF THE WEEK

## FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

### ¿ESTÁS DURMIENDO LO SUFICIENTE?

Week Ending 11/30/18

Aunque se recomienda que los adultos duerman de siete a nueve horas por noche, múltiples factores pueden contribuir a que los trabajadores estén privados de sueño. Estos incluyen el trabajo por turnos, las horas de trabajo, el estrés laboral y el trabajo físicamente exigente.

Además, los factores sociales, como el acceso a la tecnología las 24 horas del día y la presión para trabajar más intensamente, han aumentado las horas de trabajo y, por lo tanto, también han provocado un aumento del sueño corto entre los adultos de EE. UU. Entonces, ¿qué pueden hacer los trabajadores para dormir mejor?

Aunque es posible que no pueda controlar todos los factores que dificultan una buena noche de sueño, la Clínica Mayo recomienda adoptar ciertos hábitos que pueden ayudarlo a descansar mejor:

1. **Siga un horario de sueño.** Haz tu mejor esfuerzo para ir a la cama al mismo tiempo, incluso los fines de semana. Ser consistente te ayudará a reforzar tu ciclo de sueño y vigilia. Si no puedes quedarte dormido después de unos 20 minutos, haz algo relajante hasta que te sientas cansado.
2. **Sea consciente de lo que come y bebe.** No se vaya a la cama cuando tenga hambre o esté

demasiado lleno. Evite la nicotina, la cafeína y el alcohol antes de acostarse.

3. **Crea un ambiente tranquilo para dormir.** Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y tranquilo. Evite mirar pantallas que emitan luz antes de ir a la cama, y considere usar tonos que oscurecen la habitación, tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco para ayudarlo a dormir.
4. **Reconsiderar las siestas.** Tomar largas siestas durante el día puede limitar el sueño nocturno, por lo que si debe dormir una siesta, límitela a 30 minutos o menos. (Sin embargo, si trabaja un turno de noche, es posible que deba tomar una siesta antes del trabajo para ayudar a recuperar el sueño perdido).
5. **Mantente activo.** El ejercicio regular puede ayudar a promover un mejor sueño, y pasar tiempo afuera también puede ser útil.
6. **Trate de no estresarse.** Si las preocupaciones lo mantienen despierto, escríbalos y déjelos a un lado para el día siguiente.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings, and file this form with your permanent accident prevention records.