



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.

Prevención de lesiones de espalda: mejores practicas

Week Ending 10/30/20

La mayoría de las personas sufrirán de dolor de espalda en algún momento de sus vidas. Después de descansar durante algunas semanas, aplicar hielo a su lesión y hacer algunos estiramientos básicos, por lo general pueden regresar al trabajo.

Pero, en industrias donde el trabajo crea una tensión en su cuerpo, el dolor de espalda es un factor que contribuye enormemente al motivo por el cual los empleados deciden reportarse enfermos. Eso puede provocar una pérdida de productividad para su negocio y un aumento en las reclamaciones de compensación para trabajadores.

Afortunadamente, hay pasos que puede tomar para reducir su tasa de incidencia. Consulte estos consejos para la prevención de lesiones en la espalda para comenzar:

1. Anime a los empleados a informar los síntomas con anticipación

Si desea evitar lesiones graves que pongan a su equipo fuera de servicio, debe asegurarse de que informen cualquier dolor o problema desde el principio. Si bien alguien puede ignorar su dolor pensando que simplemente "durmió mal", puede ser peligroso si no diagnostica adecuadamente la causa.

Es importante utilizar las mejores prácticas para levantar y fortalecer los músculos que se usan constantemente. Hable con los empleados sobre los signos y síntomas que deben buscar para que puedan protegerse del dolor crónico abordando los dolores desde el inicio.

2. Compre equipo ergonómico

La forma en que nos sentamos, nos ponemos de pie y nos movemos contribuye a cómo nos sentimos. El equipo ergonómico está diseñado para reducir la tensión y prevenir lesiones.

Para asegurarse de que sus trabajadores tengan todo lo que necesitan para funcionar a niveles óptimos, compre herramientas y equipos ergonómicos que ayuden a reducir la

tensión en sus cuerpos. Los empleados cómodos son empleados felices.

3. Recompense el comportamiento positivo

Incluso cuando sabemos lo que es mejor para nosotros, a veces es tentador tomar un atajo. Al educar a sus empleados sobre los pasos que pueden tomar para prevenir lesiones y proteger sus cuerpos, proporciona la mitad de la ecuación. También debe animarlos a que sigan adelante.

Considere un programa de reconocimiento de empleados con certificados o tarjetas de regalo por comportamiento positivo.

4. Cree un flujo de trabajo más eficiente

Si sus empleados tienen que mover muchas cosas cada vez que necesitan acceder a una parte de su espacio de trabajo, ese no es un patrón de flujo de trabajo eficiente.

Asegúrese de que sus empleados reduzcan la tensión en su cuerpo al no colocar artículos pesados en estantes bajos, no sobre estantes apilados y no almacenar artículos pesados por encima del nivel de los ojos.

5. Emplear técnicas de medicina deportiva

Existe una amplia variedad de estiramientos y tratamientos que se ofrecen bajo el paraguas de la medicina deportiva que se pueden utilizar para reducir la prevalencia de lesiones de espalda en su lugar de trabajo. Permita que nuestro dedicado equipo de profesionales cree una estrategia que satisfaga sus necesidades.

Más ayuda para la prevención de lesiones de espalda

La prevención de lesiones de espalda en su lugar de trabajo es clave para mantener la máxima productividad. Cuidar a sus trabajadores les permite cuidar de usted.

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.