# Shift Work – Hospitality Fatality File

## Shift Work Hazards in the Hotel Industry

On January 15, 2024 at 3:00 AM, a tragic incident occurred at the Grandview Hotel, resulting in the fatality of John Smith, a night shift maintenance worker employed at the hotel.

The incident was directly linked to the hazards associated with shift work prevalent in the hotel industry. Despite the hotel's efforts to manage employee schedules, John Smith had been consistently assigned to overnight shifts, leading to chronic fatigue and sleep deprivation. This fatigue impaired John Smith's cognitive function and physical abilities, ultimately resulting in a fatal fall from a ladder while conducting routine maintenance on the hotel's air conditioning system.

This unfortunate event highlights the critical importance of addressing shift work hazards in the hotel sector to prevent further tragedies and ensure the safety and well-being of all employees.

---

# Shift Work – Hospitality Meeting Kit – Spanish

# QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El sector de la hostelería funciona 24 horas al día, 7 días a la semana, lo que significa que el trabajo por turnos está prácticamente integrado en el ADN de la mayoría de los empleos. Puede tratarse desde el servicio de limpieza por la mañana hasta el de camarero por la noche, e incluso algunos puestos tienen turnos divididos. Aunque para algunos ofrece flexibilidad, también puede alterar los horarios de sueño y dificultar la planificación de la vida social.

# CUÁL ES EL PELIGRO

En el sector de la hostelería, el trabajo por turnos se refiere a cualquier horario de trabajo que se salga de la típica jornada laboral de 9 a 5 horas. Esto se debe a que los hoteles, restaurantes y otros negocios de hostelería necesitan personal 24 horas al día, 7 días a la semana, para atender a los clientes. Esto puede incluir:

- **Madrugadas:** Las camareras de pisos suelen empezar antes del amanecer para preparar las habitaciones para el check-in.
- **Trasnochar:** Camareros, camareros y personal de seguridad pueden trabajar hasta altas horas de la madrugada, especialmente los fines de semana.
- **Turnos divididos:** Algunos puestos pueden tener un horario dividido con un vacío en mitad del día.
- **Horarios rotativos:** Es posible que se alternen mañanas, tardes y noches de una semana a otra.

**Aunque el trabajo por turnos permite a las empresas de hostelería trabajar las 24 horas del día, puede conllevar algunos inconvenientes de seguridad:**

- **Fatiga:** Trabajar en horarios no tradicionales altera el ciclo natural del sueño, lo que provoca fatiga. Esto puede afectar al juicio y al tiempo de reacción y aumentar el riesgo de accidentes, especialmente en tareas que impliquen levantar objetos, limpiar productos químicos o manejar

maquinaria.

- **Menor estado de alerta:** Trabajar hasta altas horas de la noche o a primera hora de la mañana puede provocar somnolencia, lo que aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Trabajo en solitario:** Algunas funciones en el sector de la hostelería, como los auditores nocturnos o los guardias de seguridad, pueden implicar trabajar solo. Esto puede suponer un problema de seguridad, sobre todo si existe un riesgo para la seguridad o una emergencia médica.

# COMO PROTEGERSE

**Protegerse mientras se trabaja por turnos en hostelería:**

El trabajo por turnos puede ser duro, pero hay formas de minimizar los inconvenientes y mantenerse seguro y sano. He aquí algunos consejos y recomendaciones:

**Estrategias para dormir:**

- **Mantenga la constancia:** Incluso en los días libres, intente acostarse y levantarse a horas similares para establecer un horario de sueño regular. Esto ayuda a regular el ciclo natural de sueño-vigilia de su cuerpo.
- **Optimice su entorno de sueño:** Procure que su dormitorio sea oscuro, silencioso y fresco. Utilice cortinas opacas, tapones para los oídos y una máquina de ruido blanco si es necesario.
- **Siestas energéticas:** Si tiene un descanso largo entre turnos, considere una siesta corta (20-30 minutos) para mejorar el estado de alerta para el siguiente turno.
- **Limite los estimulantes:** Evite la cafeína y el alcohol cerca de la hora de acostarse, ya que pueden alterar la calidad del sueño.

**Precauciones de seguridad:**

- **Esté atento a su entorno:** Especialmente si trabaja solo por la noche, manténgase alerta y atento a su entorno. Informa

inmediatamente a un supervisor de cualquier actividad sospechosa.

- **Planifique sus desplazamientos:** Si trabaja hasta tarde o de madrugada, considere la posibilidad de organizar un transporte seguro, como compartir trayecto o coche con un compañero.
- **Ergonomía:** Muchos trabajos en hostelería implican tareas repetitivas o levantar objetos. Practique técnicas de levantamiento **adecuadas y tenga en cuenta su postura para evitar lesiones.**
- **Informe de los peligros:** No ignore las condiciones de trabajo inseguras. Informe a su supervisor de cualquier derrame, mal funcionamiento del equipo o problema de seguridad.

**Estilo de vida y bienestar:**

- **Comidas sanas:** Prepare comidas y tentempiés nutritivos para sus turnos. Evite las comidas copiosas antes o durante los turnos largos, ya que pueden provocar pereza.
- **Manténgase hidratado:** Beba mucha agua durante su turno para mantenerse alerta y con energía.
- **Haga ejercicio con regularidad:** La actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño y a controlar el estrés. Intente hacer ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.
- **Socialice estratégicamente:** Programe actividades sociales durante sus días libres o en torno a los turnos que le permitan cierta interacción diurna.
- **Gestión del estrés:** Busca formas saludables de controlar el estrés, como la meditación, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza. Considere la posibilidad de hablar con un terapeuta si es necesario.

Combatir la somnolencia durante un turno de hospitalidad puede ser duro. Esto es lo que puede hacer: en primer lugar, intente re-energizarse: En primer lugar, intente recuperar la energía de forma natural. Échese agua fría en la cara, salga a tomar el aire o estírese ligeramente. Opte por tentempiés saludables que le aporten un rápido impulso de energía. Si es posible, échese una

siesta en un rincón tranquilo durante un descanso. Recuerde que debe dar prioridad a la seguridad: no maneje maquinaria ni manipule materiales peligrosos si se siente somnoliento. Si la somnolencia persiste, informa a tu jefe y averigua si es posible ajustar las tareas o hacer una breve pausa.

## CONCLUSIÓN

Aunque el trabajo por turnos ofrece el ritmo 24/7 de la hostelería, prioriza el sueño, los hábitos saludables y las medidas de seguridad. Si conoce las necesidades de su función y defiende sus intereses, podrá afrontar el trabajo por turnos con mayor bienestar y prosperar en este sector tan dinámico.

---

# Shift Work – Hospitality Stats and Facts

## FACTS

Here are some factors that can impact shift work at hotels:

1. Fatigue due to irregular work hours and disrupted sleep patterns.
2. Stress from managing shifting schedules and dealing with demanding guests.
3. Physical strain, especially in roles involving housekeeping and kitchen tasks.
4. Increased risk of accidents due to fatigue and decreased alertness.
5. Social and family disruptions caused by limited time for personal life.
6. Poor work-life balance leading to stress, burnout, and

reduced job satisfaction.
7. Health issues like sleep disorders, digestive problems, and cardiovascular diseases.

# STATS

307,000 work-related injury claims associated with shift work represented more than $50.5 million in costs to Canada’s workers’ compensation system.

Researchers found that working a 12-hour shift rather than an eight-hour shift increases the risk of injury, again by 25–30 per cent with risk increasing evenly over four consecutive shifts. The study found that shift workers reported higher levels of chronic fatigue as a result of the disturbance of biological rhythms that occur during shift work.

**Researchers have reported the following increases in risk:**

- A 9% increase in the relative risk of a needlestick for nurses working 12 or more hours per day, compared with those working 8 hours per day.
- A 3-fold increase in risk of sharp injuries for medical residents, associated with long hours and sleep deprivation.
- Double the risk for injury with sharp objects when medical residents worked night shifts and a 61% higher risk when working extended hours.

**Work schedule patterns with higher risks for worker error and injury:**

- Compared with regular day shifts starting after 7:00 a.m., risks for accidents and errors increase for these:
    - Night shifts, by 28%.
    - Evening shifts, by 15%.
- Compared with 8-hour shifts, risks for accidents and errors increase for these:
    - 10-hour shifts, by 13%.
    - 12-hour shifts, by 28%.

# Shift Work – Hospitality Fatality File – Spanish

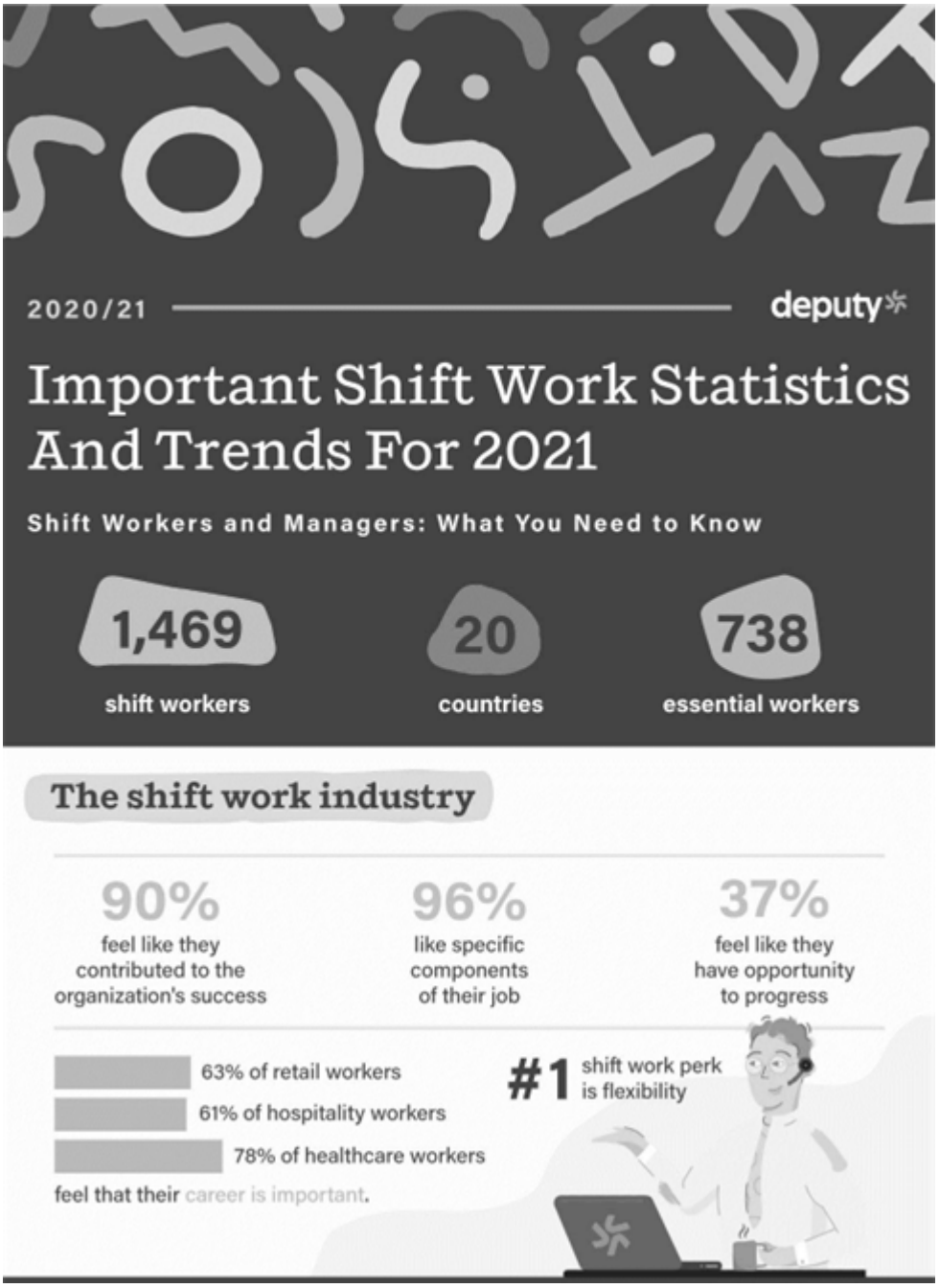
## Riesgos del trabajo por turnos en la industria hotelera

El 15 de enero de 2024, a las 3:00 de la madrugada, se produjo un trágico incidente en el Hotel Grandview, que se saldó con la muerte de John Smith, un trabajador de mantenimiento del turno de noche empleado en el hotel.

El incidente estuvo directamente relacionado con los peligros asociados al trabajo por turnos que prevalece en la industria hotelera. A pesar de los esfuerzos del hotel por gestionar los horarios de los empleados, John Smith había sido asignado sistemáticamente a turnos nocturnos, lo que le provocaba fatiga crónica y privación de sueño. Este cansancio mermó la función cognitiva y las capacidades físicas de John Smith, lo que acabó provocándole una caída mortal desde una escalera mientras realizaba tareas rutinarias de mantenimiento en el sistema de aire acondicionado del hotel.

Este desafortunado suceso pone de relieve la importancia crítica de abordar los riesgos del trabajo por turnos en el sector hotelero para evitar nuevas tragedias y garantizar la seguridad y el bienestar de todos los empleados.

# Shift Work – Hospitality Infographic




**Source:** https://www.deputy.com

---

# Shift Work – Hospitality Infographic – Spanish




**Fuente:** https://www.quironprevencion.com

---

# Shift Work – Hospitality Meeting Kit

## WHAT'S AT STAKE

The hospitality industry runs on a 24/7 clock, meaning shift work is practically built into the DNA of most jobs. This can range from morning housekeepers to late-night bartenders, with some roles even having split shifts. While it offers flexibility for some, it can also disrupt sleep schedules and make planning your social life a challenge.

## WHAT'S THE DANGER

In the hospitality industry, shift work refers to any work schedule that falls outside of the typical 9-to-5 workday. This is because hotels, restaurants, and other hospitality businesses need to be staffed 24/7 to serve customers. This can include:

- **Early mornings:** Housekeepers typically start before dawn to prepare rooms for check-in.
- **Late nights:** Bartenders, servers, and security personnel may work until the early hours of the morning, especially on weekends.
- **Split shifts:** Some roles might have a broken schedule with a gap in the middle of the day.
- **Rotating schedules:** You might switch between mornings, evenings, and nights from week to week.

While shift work allows hospitality businesses to operate around the clock, it can come with some safety disadvantages:

- **Fatigue:** Working non-traditional hours disrupts your natural sleep cycle, leading to fatigue. This can impair judgment and reaction time, and increase the risk of accidents, especially with tasks involving lifting, cleaning chemicals, or operating machinery.

- **Reduced alertness:** Working late nights or early mornings can make you drowsy, increasing the risk of slips, trips, and falls.
- **Lone working:** Some hospitality roles, like night auditors or security guards, may involve working alone. This can be a safety concern, especially if there's a security risk or medical emergency.

# HOW TO PROTECT YOURSELF

**Protecting Yourself While Working Shifts in Hospitality:**

Shift work can be tough, but there are ways to minimize the downsides and keep yourself safe and healthy. Here are some tips and recommendations:

**Sleep Strategies:**

- **Maintain consistency:** Even on off days, try to go to bed and wake up at similar times to establish a regular sleep schedule. This helps regulate your body's natural sleep-wake cycle.
- **Optimize your sleep environment:** Make your bedroom dark, quiet, and cool. Use blackout curtains, earplugs, and a white noise machine if needed.
- **Power naps:** If you have a long break between shifts, consider a short nap (20-30 minutes) to improve alertness for your next shift.
- Limit stimulants: Avoid caffeine and alcohol close to bedtime, as they can disrupt sleep quality.

**Safety Precautions:**

- **Be aware of surroundings:** Especially if working alone at night, stay alert and aware of your surroundings. Report any suspicious activity to a supervisor immediately.
- **Plan your commute:** If working late or early hours, consider arranging safe transportation like rideshare or carpooling with a colleague.
- **Ergonomics:** Many hospitality jobs involve repetitive tasks

or lifting. Practice proper lifting techniques and be aware of your posture to prevent injuries.
- **Report hazards:** Don’t ignore unsafe working conditions. Report any spills, equipment malfunctions, or security concerns to your supervisor.

**Lifestyle & Wellbeing:**

- **Healthy meals:** Pack nutritious meals and snacks for your shifts. Avoid heavy meals before or during long shifts, as they can make you sluggish.
- **Stay hydrated:** Drink plenty of water throughout your shift to stay alert and energized.
- **Exercise regularly:** Physical activity helps improve sleep quality and manage stress. Aim for moderate exercise most days of the week.
- **Socialize strategically:** Schedule social activities during your off days or around shifts that allows for some daytime interaction.
- **Stress management:** Find healthy ways to manage stress, such as meditation, yoga, or spending time in nature. Consider talking to a therapist if needed.

Battling sleepiness during a hospitality shift can be tough. Here’s what you can do: First, try to re-energize naturally. Splash cold water on your face, step outside for some fresh air, or stretch lightly. Opt for healthy snacks that give a quick energy boost. If possible, grab a power nap in a quiet corner during a break. Remember, prioritize safety – don’t operate machinery or handle hazardous materials if feeling drowsy. If sleepiness persists, inform your manager and see if adjusted duties or a short break are possible.

# FINAL WORD

While shift work offers hospitality’s 24/7 rhythm, prioritize sleep, healthy habits, and safety measures. By understanding your role’s needs and advocating for yourself, you can navigate shift work with greater well-being and thrive in this dynamic industry.

# Ladder Safety for Hospitality Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad en las escaleras es crucial en cualquier lugar de trabajo, incluido el sector de la hostelería, donde las escaleras pueden utilizarse para tareas como alcanzar estantes altos, cambiar bombillas o acceder a zonas de almacenamiento. Los empleadores están obligados a formar a los empleados para que reconozcan los peligros de las escaleras y sigan los procedimientos para minimizar estos riesgos.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El uso inadecuado de una escalera puede provocar lesiones como fracturas, siendo las fracturas de pie las que se asocian a una mayor duración de la discapacidad.

Algunas lesiones comunes que pueden derivarse del uso de escaleras en la hostelería son:

- Lesiones en la cabeza
- Lesiones de espalda y columna vertebral
- Laceraciones y abrasiones
- Lesiones por aplastamiento
- Lesiones internas

**Los trabajadores pueden encontrarse con peligros y riesgos específicos relacionados con el uso de escaleras, entre los que se incluyen:**

- **Riesgos en zonas de almacenamiento:** Los trabajadores de hostelería suelen utilizar las escaleras para acceder a las

zonas de almacenamiento, que pueden ser estrechas, estar mal iluminadas o abarrotadas. Esto aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.

- **Trabajo en altura:** Los trabajadores de hostelería pueden tener que utilizar escaleras para realizar tareas como cambiar bombillas, limpiar superficies altas o acceder a equipos situados en estanterías. Trabajar en altura aumenta el riesgo de caídas, sobre todo si la escalera no está bien sujeta o si el trabajador pierde el equilibrio.
- **Electrocución:** Las escaleras metálicas conducen la electricidad y el contacto con cables con corriente puede provocar descargas graves o mortales. El trabajo en hostelería implica a menudo alcanzar lugares elevados para realizar tareas eléctricas.
- **Mantenimiento deficiente:** Las escaleras que no reciben un mantenimiento adecuado, como las que tienen peldaños sueltos, barandillas dañadas o carecen de elementos de seguridad, suponen un riesgo importante para los trabajadores.

# COMO PROTEGERSE

La seguridad en el trabajo es primordial en la hostelería. El uso de escaleras conlleva riesgos como caídas, descargas eléctricas y distensiones musculares. Para minimizar estos peligros, el personal debe inspeccionar siempre las escaleras antes de utilizarlas, elegir el tipo adecuado para el trabajo y mantener tres puntos de contacto al subir. He aquí algunos puntos clave que conviene recordar:

**Antes de utilizar una escalera:**

- **Elija la escalera adecuada:** Seleccione una escalera con la capacidad de peso adecuada para el trabajo y el peso del usuario más las herramientas. Opte por una escalera de tijera para trabajos cortos y una escalera extensible para techos altos o tejados. Considere la fibra de vidrio para trabajos eléctricos debido a sus propiedades no conductoras.
- **Inspeccione la escalera:** Compruebe si hay grietas, pernos

sueltos, peldaños dañados o cualquier otro defecto. No utilice una escalera defectuosa.

**Durante el uso de la escalera:**

- **Mantenga tres puntos de contacto:** Mantenga siempre una mano y dos pies, o dos manos y un pie, en contacto con la escalera para mantener la estabilidad.
- **Colóquese de cara a la escalera:** Suba y baje de la escalera mirando hacia ella. No suba de espaldas.
- **Asegure la base:** Asegúrese de que la escalera está colocada sobre una superficie estable. Si es necesario, utilice un observador para sujetar la base para mayor seguridad.
- **No se estire demasiado:** Inclínese hacia la escalera para evitar extenderse demasiado y perder el equilibrio. Cambie la posición de la escalera si es necesario.
- **Los tres peldaños superiores están prohibidos:** Estos peldaños suelen ser menos resistentes y no están diseñados para soportar todo el peso.

**Consejos adicionales:**

- Nunca utilice una escalera como puente o asiento.
- No lleve herramientas en las manos mientras sube. Utilice un cinturón portaherramientas o pida a alguien que se las entregue cuando esté en la escalera.
- Nunca deje una escalera desatendida en una zona pública. Puede suponer un riesgo para la seguridad de los clientes.

**Elegir la escalera adecuada en hostelería implica tener en cuenta algunos factores clave:**

- Seleccione una escalera que le permita llegar cómodamente a su área de trabajo sin extenderse demasiado. Recuerde que la posición de pie más segura es unos peldaños por debajo de la parte superior.
- Asegúrese de que la escalera puede soportar el peso combinado del trabajador, las herramientas y cualquier material. Busque la etiqueta de clasificación de peso en la escalera.
- Para tareas eléctricas, una escalera de fibra de vidrio no

conductora es crucial para evitar riesgos eléctricos. Las escaleras de tijera son ideales para trabajos cortos, mientras que las escaleras extensibles son mejores para techos altos o tejados.
- Utilice siempre una escalera sobre una superficie nivelada y estable. Si es necesario, utilice un observador para sujetar la base y aumentar la seguridad.

## CONCLUSIÓN

Al dar prioridad a la selección, el uso y la capacitación adecuados de las escaleras, las empresas de hostelería pueden crear un entorno de trabajo más seguro para su personal. Esto no solo protege a los empleados de caídas, golpes y torceduras, sino que también protege a la empresa de posibles demandas y lesiones.

---

# Ladder Safety for Hospitality Meeting Kit

## WHAT'S AT STAKE

Ladder safety is crucial in any workplace, including the hospitality industry where ladders might be used for tasks such as reaching high shelves, changing light bulbs, or accessing storage areas. Employers are required to train employees to recognize ladder hazards and follow procedures to minimize these risks.

## WHAT'S THE DANGER

Improper ladder use can lead to injuries such as fractures, with foot fractures being associated with the longest duration of disability.

Some common injuries that can result from ladder use in hospitality include:

- Head Injuries
- Back and Spinal Injuries
- Lacerations and Abrasions
- Crush Injuries
- Internal Injuries

**Workers may encounter specific dangers and hazards related to the use of ladders, including:**

- **Storage Area Risks:** Hospitality workers often use ladders to access storage areas, which may be cramped, poorly lit, or crowded. This increases the risk of slips, trips, and falls.
- **Working at Heights:** Hospitality workers may need to use ladders to perform tasks such as changing light bulbs, cleaning high surfaces, or accessing equipment on shelves. Working at heights increases the risk of falls, particularly if the ladder is not properly secured or if the worker loses their balance.
- **Electrocution:** Metal ladders conduct electricity and contact with live wires can cause severe or fatal shocks. Hospitality work often involves reaching in high places for electrical tasks.
- **Poor Maintenance:** Ladders that are not properly maintained, such as those with loose rungs, damaged rails, or missing safety features, pose a significant risk to workers.

# HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe on the job is paramount in hospitality. Ladder use carries risks like falls, electrical shock, and muscle strain. To minimize these dangers, staff should always inspect ladders before use, choose the right type for the job, and maintain three points of contact while climbing. Here are some key points to remember:

**Before you use a ladder:**

- **Choose the right ladder:** Select a ladder with the

appropriate weight capacity for the job and the user's weight plus tools. Opt for a stepladder for short jobs and an extension ladder for high ceilings or roofs. Consider fiberglass for electrical work due to its non-conductive properties.
- **Inspect the ladder:** Check for cracks, loose bolts, damaged rungs, or any other defects. Don't use a faulty ladder!

**While using the ladder:**

- **Maintain three points of contact:** Always keep one hand and two feet, or two hands and one foot, in contact with the ladder for stability.
- **Face the ladder:** Ascend and descend the ladder while facing it. Don't climb backwards.
- **Secure the base**: Ensure the ladder is placed on a stable surface. If necessary, use a spotter to hold the base for additional safety.
- **Don't overreach:** Lean in towards the ladder to avoid overextending and losing balance. Reposition the ladder if needed.
- **The top three rungs are off-limits:** These rungs are typically less sturdy and not designed for full-weight support.

**Additional tips:**

- Never use a ladder as a bridge or a seat.
- Don't carry tools in your hands while climbing. Use a tool belt or have someone hand them to you when you're on the ladder.
- Never leave a ladder unattended in a public area. This can be a safety hazard for guests.

**Choosing the correct ladder in hospitality involves considering a few key factors:**

- Select a ladder that allows you to comfortably reach your target work area without overextending. Remember, the safest standing position is a few steps below the top.
- Make sure the ladder can support the combined weight of the

worker, tools, and any materials. Look for the weight rating label on the ladder.
- For electrical tasks, a non-conductive fiberglass ladder is crucial to avoid electrical hazards. Step ladders are ideal for short jobs, while extension ladders are better for high ceilings or roofs.
- Always use a ladder on a level, stable surface. If necessary, use a spotter to hold the base for additional security.

## FINAL WORD

By prioritizing proper ladder selection, use, and training, hospitality businesses can create a safer work environment for their staff. This not only protects employees from falls, shocks, and strains, but also safeguards the business from potential lawsuits and injuries.

---

# Ladder Safety for Hospitality Stats and Facts

## FACTS

**Ladder safety in the hospitality industry is crucial to prevent accidents and ensure the safety of employees and guests. Here are some facts related to ladder use in hospitality settings:**

1. **Improper Ladder Selection:** Using ladders that are too short, leading to overreaching, or too long, causing stability issues, can result in falls and injuries.
2. **Lack of Inspection:** Failing to inspect ladders for defects like broken rungs, loose screws, or cracked side rails before use can lead to accidents.

3. **Incorrect Ladder Placement:** Setting up ladders on uneven surfaces or without securing them properly can cause the ladder to slip or tip over.
4. **Improper Climbing Posture:** Not maintaining three points of contact (two hands and one foot or two feet and one hand) on the ladder at all times increases the risk of falls.
5. **Carrying Tools and Materials:** Carrying items up or down a ladder can cause imbalance and lead to falls. It's safer to use a tool belt or hoist materials.
6. **Overreaching or Leaning Too Far:** Reaching too far from the ladder can cause it to tip over. Workers should keep their waist between the side rails.
7. **Using Ladders in High-Traffic Areas:** Setting up ladders where they can be bumped by guests or other employees can lead to destabilization and falls.
8. **Electrical Hazards:** Using metal ladders near electrical equipment or lines can result in electrocution.
9. **Lack of Training:** Employees not trained in proper ladder use and safety protocols are more likely to have accidents.

# STATS

- Each year there are more than 164,000 emergency room-treated injuries in the United States relating to ladders. Of course, not all these injuries occur in or at hotels and resorts, but many do.
- In 2020, there were approximately 161 fatalities and 22,710 injuries reported due to ladder incidents. Ladder violations are significant concerns, with 2,143 total violations recorded in 2022, emphasizing the need for strict adherence to safety protocols.
- In the United States more than 500,000 people a year are treated for ladder-related injuries, and that number does not include people who suffered injuries but did not go to a medical care provider for treatment.
- About 300 people in the United States die from ladder-related injuries annually. In Canada, ladders account for 2% of all occupational accidents.

# Ladder Safety for Hospitality Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

**La seguridad de las escaleras en el sector de la hostelería es crucial para evitar accidentes y garantizar la seguridad de empleados y clientes. Estos son algunos datos relacionados con el uso de escaleras en entornos de hostelería:**

1. **Selección inadecuada de escaleras:** El uso de escaleras demasiado cortas, que conducen a un sobrealcance, o demasiado largas, que causan problemas de estabilidad, puede provocar caídas y lesiones.
2. **Falta de inspección:** No inspeccionar las escaleras en busca de defectos como peldaños rotos, tornillos sueltos o barandillas laterales agrietadas antes de usarlas puede provocar accidentes.
3. **Colocación incorrecta de la escalera:** Colocar las escaleras en superficies irregulares o sin asegurarlas correctamente puede hacer que la escalera resbale o vuelque.
4. **Postura incorrecta al subir:** No mantener en todo momento tres puntos de contacto (dos manos y un pie o dos pies y una mano) sobre la escalera aumenta el riesgo de caídas.
5. **Transporte de herramientas y materiales:** Subir o bajar objetos por una escalera puede causar desequilibrio y provocar caídas. Es más seguro utilizar un cinturón portaherramientas o izar materiales.
6. **Excederse o inclinarse demasiado:** Alcanzar demasiado lejos de la escalera puede hacer que se vuelque. Los trabajadores deben mantener la cintura entre las barandillas laterales.
7. **Utilizar las escaleras en zonas muy transitadas:** Colocar las escaleras donde puedan ser golpeadas por invitados u otros

empleados puede provocar desestabilización y caídas.

8. **Peligros eléctricos:** El uso de escaleras metálicas cerca de equipos o líneas eléctricas puede provocar electrocución.
9. **Falta de capacitación:** Los empleados que no han recibido formación sobre el uso adecuado de las escaleras y los protocolos de seguridad tienen más probabilidades de sufrir accidentes.

# ESTADÍSTICAS

- Cada año se producen en Estados Unidos más de 164.000 lesiones relacionadas con escaleras de mano tratadas en urgencias. Por supuesto, no todas estas lesiones se producen en o dentro de hoteles y complejos turísticos, pero muchas sí.
- En 2020, se registraron aproximadamente 161 muertes y 22.710 lesiones debidas a incidentes con escaleras. Las infracciones en el uso de escaleras son una preocupación importante, con un total de 2.143 infracciones registradas en 2022, lo que subraya la necesidad de cumplir estrictamente los protocolos de seguridad.
- En Estados Unidos, más de 500.000 personas al año reciben tratamiento por lesiones relacionadas con escaleras, y esa cifra no incluye a las personas que sufrieron lesiones, pero no acudieron a un proveedor de atención médica para recibir tratamiento.
- En Estados Unidos mueren anualmente unas 300 personas por lesiones relacionadas con escaleras. En Canadá, las escaleras representan el 2% de todos los accidentes laborales.

---

# Ladder Safety for Hospitality Fatality File

## Fatal Misstep: Ladder Safety Negligence in Hotel Maintenance

A devastating accident occurred at a well-known hotel chain, resulting in the death of a maintenance worker due to a fall from a ladder.

The worker, tasked with repairing a light fixture in a high-ceilinged lobby, used an unstable ladder that was not suited for the task’s height or complexity.

The ladder, lacking proper footing and not securely positioned, caused the worker to lose balance and fall several meters to the ground.

Investigations revealed that the ladder used did not meet safety standards and the worker had not received adequate training on ladder safety or the use of appropriate fall protection equipment.

This tragic incident highlights the critical importance of adhering to ladder safety protocols, including the selection of the right ladder for the task, regular maintenance checks, proper training for employees, and the implementation of comprehensive safety measures to prevent such needless loss of life in the future.

---

# Ladder Safety for Hospitality

# Fatality File – Spanish

## Error fatal: Negligencia en la seguridad de una escalera en el mantenimiento de un hotel

En una conocida cadena hotelera se produjo un accidente devastador que provocó la muerte de un trabajador de mantenimiento al caerse de una escalera.

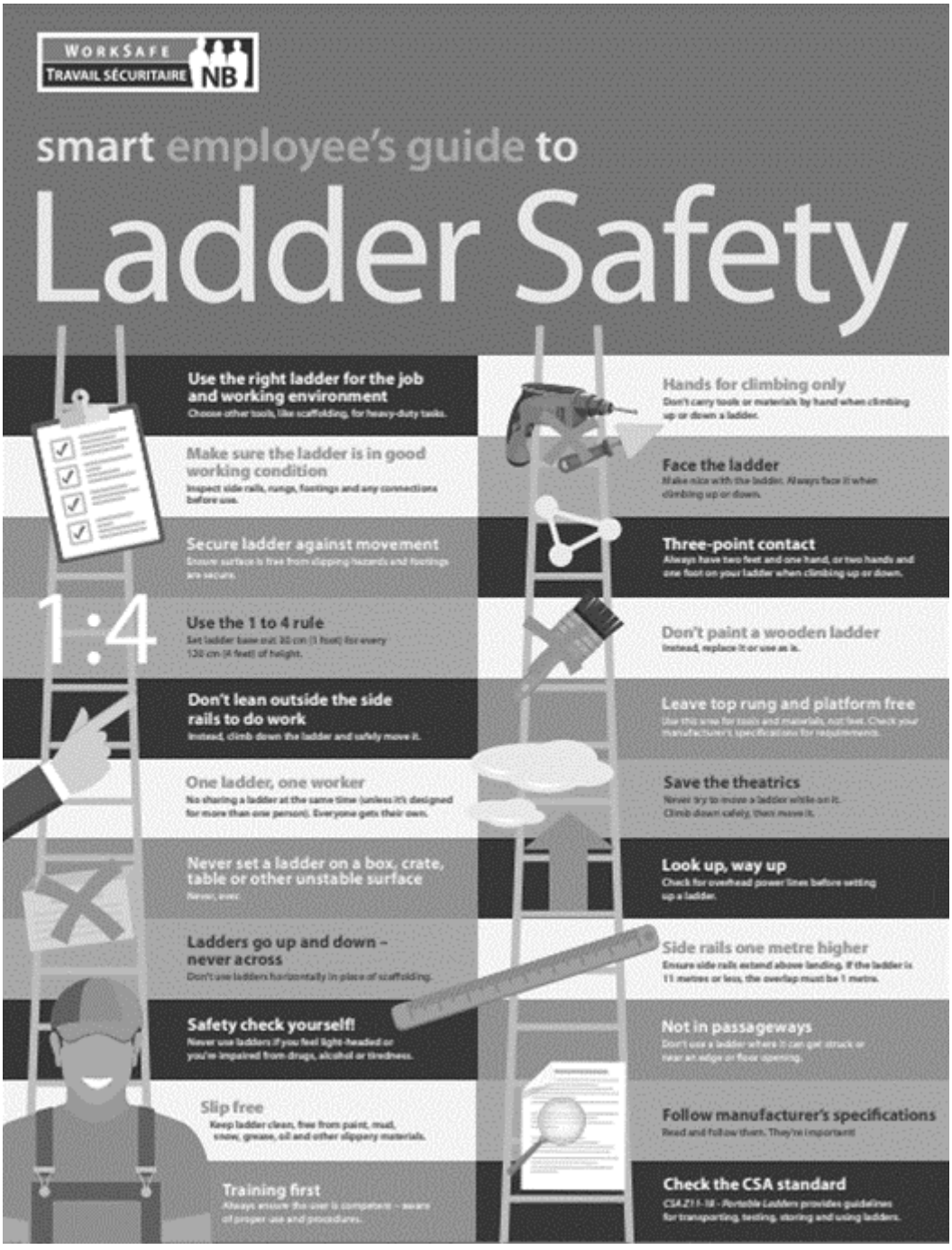
El trabajador, encargado de reparar una lámpara en un vestíbulo de techos altos, utilizó una escalera inestable que no era adecuada para la altura o la complejidad de la tarea.

La escalera, que carecía de un apoyo adecuado y no estaba bien colocada, hizo que el trabajador perdiera el equilibrio y cayera al suelo desde varios metros de altura.

Las investigaciones revelaron que la escalera utilizada no cumplía las normas de seguridad y que el trabajador no había recibido formación adecuada sobre la seguridad de las escaleras ni sobre el uso del equipo de protección anticaídas apropiado.

Este trágico incidente pone de relieve la importancia crucial de cumplir los protocolos de seguridad de las escaleras, incluida la selección de la escalera adecuada para la tarea, las comprobaciones periódicas de mantenimiento, la formación adecuada de los empleados y la aplicación de medidas de seguridad integrales para evitar en el futuro una pérdida de vidas tan innecesaria.

# Ladder Safety for Hospitality infographic




Source: https://www.worksafenb.ca

# Ladder Safety for Hospitality infographic – Spanish




Fuente: https://www.virginia.com

---

# Biohazards for Housekeepers /

# Maintenance Meeting Kit

## WHAT’S AT STAKE

Housekeepers and maintenance staff in the hospitality industry face various safety hazards, including biological hazards. These hazards can expose workers to infectious agents, increasing the risk of illness or injury. Housekeepers in hotels may encounter broken glassware, used hypodermic needles, contaminated waste, human excreta, mold, and microbial contaminants, putting them at risk of contracting infectious diseases like HIV and hepatitis. Additionally, hotel cleaners are regularly exposed to hazardous chemicals in cleaning products, which can cause skin irritation, respiratory diseases, and other health issues.

## WHAT’S THE DANGER

Housekeepers and maintenance staff in the hospitality industry are on the front lines of hygiene, but their job comes with certain risks. They can encounter various biohazards throughout their workday.

Bloodborne pathogens are a serious concern. Discarded needles, syringes, or other sharp objects left behind by guests can pierce the skin and transmit illnesses like hepatitis B, C, or HIV. Even bodily fluids like blood, vomit, or feces due to illness or injury can harbor these pathogens.

Microscopic enemies like bacteria, viruses, and fungi can also cause infections. Housekeepers may unknowingly be exposed to influenza, the common cold, or even more serious illnesses like hepatitis or MRSA while cleaning guest rooms, especially in bathrooms or areas where someone has been sick. Contaminated surfaces, laundry, or improperly disposed of waste can harbor these microorganisms.

Mold and mildew, which thrive in damp environments like bathrooms

or areas with leaking pipes, pose another risk. Exposure to mold spores can irritate the respiratory system and trigger allergies. Untreated mold growth can become a significant health hazard.

Finally, other bodily fluids like saliva, mucus, and urine may not seem as concerning as blood, but they can still harbor germs and pose a health risk, especially if they come into contact with mucous membranes like the eyes or mouth.

# HOW TO PROTECT YOURSELF

Reducing risks for housekeepers and maintenance workers in the hospitality industry involves implementing proactive measures to mitigate potential hazards. Here are some strategies to reduce risks effectively:

**1. Prioritize Personal Protective Equipment (PPE):**

- Invest in high-quality gear: Provide a variety of gloves (latex, nitrile) for different tasks, ensure masks properly fit and filter airborne particles, and offer different eye protection options (goggles, face shields) depending on the cleaning scenario.

**2. Implement Effective Cleaning and Disinfecting Protocols:**

- **Develop clear guidelines:** Establish protocols for cleaning different types of rooms (standard rooms, high-touch areas, post-illness occupancy).
- **Focus on high-risk zones:** Pay special attention to disinfecting bathrooms, doorknobs, light switches, remote controls, and other frequently touched surfaces.
- **Maintain a color-coded system:** Use color-coded cleaning cloths or mops for different areas (e.g., red for bathrooms, yellow for common areas) to avoid cross-contamination.
- **Train on proper dilution:** Inaccurate dilution can render disinfectants ineffective. Train staff on measuring and mixing disinfectants for the appropriate concentration.

**3. Sharps Safety: A Collaborative Effort**

- **Equip housekeepers with sharps identification training:** Empower housekeepers to recognize discarded needles, syringes, or lancets and differentiate them from regular waste.
- **Provide designated sharps containers:** Strategically place puncture-resistant sharps containers in housekeeping carts and maintenance areas to encourage safe disposal.
- **Train maintenance staff on potential sharps hazards:** Maintenance personnel may encounter sharps while fixing furniture or repairing walls. Educate them to approach punctures or tears in mattresses, upholstery, or carpeting with caution and report any findings for safe removal.

**4. Foster a Culture of Safe Waste Disposal:**

- Provide clear signage: Label biohazard bins with clear instructions and universal biohazard symbols to avoid confusion.
- Routinely check and replace bin liners: Ensure liners are not overflowing to minimize the risk of spills and exposure.

**ADDITIONAL TIPS**

- Partner with healthcare providers to facilitate vaccinations against hepatitis B, influenza, and other hospitality-relevant illnesses for staff.
- Promote regular handwashing with soap and water, especially after handling potentially contaminated items or removing gloves.
- Develop a system for housekeepers and maintenance staff to report biohazard incidents (spills, sharps, suspicious stains) to supervisors immediately.
- Promptly address reported hazards to minimize exposure risks for staff and guests.

# FINAL WORD

A focus on preventative measures fosters a culture of safety within the hospitality establishment. This benefits not only the staff but also ensures a clean and healthy environment for guests,

allowing them to relax and enjoy their stay with peace of mind.

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

Las amas de llaves y el personal de mantenimiento de los hoteles están potencialmente expuestos a diversos peligros biológicos que pueden plantear importantes riesgos para la salud. Estos son algunos de los principales riesgos biológicos para estos trabajadores:

1. **Patógenos Transmitidos por la Sangre:** Los empleados corren el riesgo de exponerse a patógenos transmitidos por la sangre, como el VIH, la hepatitis B y la hepatitis C, a través del contacto con sangre o fluidos corporales. Esta exposición puede producirse por pinchazos con agujas, manipulación de ropa blanca o limpieza de habitaciones.
2. **Agujas Usadas y Objetos Cortantes:** La eliminación inadecuada de agujas y objetos punzantes puede provocar heridas punzantes, exponiendo al personal a enfermedades infecciosas.
3. **Líquidos Corporales:** La limpieza de fluidos corporales sin el equipo de protección adecuado puede exponer al personal de limpieza a diversos patógenos.
4. **Ropa Blanca y Toallas Contaminadas:** Manipular ropa blanca y toallas sucias puede exponer al personal a microorganismos que pueden causar enfermedades.
5. **Productos Químicos de Limpieza:** Aunque no constituyen un

riesgo biológico, el uso inadecuado o la mezcla accidental de productos químicos de limpieza pueden liberar vapores o residuos peligrosos que pueden ser nocivos si se tocan o se inhalan.

6. **Moho y Bacterias:** El personal de mantenimiento y limpieza puede encontrarse con moho o bacterias en zonas húmedas, unidades de aire acondicionado o durante la limpieza de residuos orgánicos, lo que supone riesgos respiratorios y de infección.
7. **Control de Plagas:** La manipulación de plagas o de materiales contaminados por plagas puede exponer al personal a enfermedades transmitidas por roedores, insectos u otras plagas.

# ESTADÍSTICAS

- El trabajo de limpieza ya sea en un hotel o en un hospital, puede ser peligroso. Según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU., de 800 ocupaciones de la industria privada, el personal de limpieza se encuentra invariablemente entre los 10 primeros en lo que se refiere a lesiones relacionadas con el trabajo que implican días de baja laboral.
- Las observaciones fueron las siguientes: (1) trabajadores participantes: 94,3%; (2) vacunación incompleta contra la hepatitis B: 1 de cada 3; y (3) tasa de accidentes: 26,5%, la mayoría relacionados con agujas hipodérmicas y sangre de origen desconocido; aproximadamente la mitad se produjeron durante la gestión de residuos.
- Se estima que en 2022 se produjeron 550.819 muertes por factores de riesgo biológico, de las cuales 476.000 se atribuyeron a enfermedades infecciosas transmisibles y 74.000 a factores no transmisibles. Entre ellas, hubo 223.650 muertes atribuidas a COVID-19 en el trabajo.

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Stats and Facts

## FACTS

Housekeepers and maintenance staff in hotels are potentially exposed to various biohazards that can pose significant health risks. Here are some of the primary biohazard risks for these workers:

1. **Bloodborne Pathogens:** Employees are at risk of exposure to bloodborne pathogens like HIV, Hepatitis B, and Hepatitis C through contact with blood or bodily fluids. This exposure can occur through needlestick injuries, handling linens, or cleaning rooms.
2. **Used Needles and Sharps:** Improperly disposed of needles and sharps can lead to puncture wounds, exposing staff to infectious diseases.
3. **Bodily Fluids:** Cleaning up bodily fluids without proper protective gear can expose housekeeping staff to various pathogens.
4. **Contaminated Linens and Towels:** Handling soiled linens and towels can expose staff to microorganisms that may cause illness.
5. **Cleaning Chemicals:** While not a biohazard, the improper use or accidental mixing of cleaning chemicals can release hazardous fumes or residues that can be harmful if touched or inhaled.
6. **Mold and Bacteria:** Maintenance and housekeeping staff may encounter mold or bacteria in damp areas, air conditioning units, or during cleanup of organic waste, posing respiratory and infection risks.
7. **Pest Control:** Handling pests or pest-contaminated materials can expose staff to diseases carried by rodents, insects, or other pests.

## STATS

- Housekeeping work, whether in a hotel or hospital, can be dangerous work. According to the U.S. Bureau of Labor Statistics, of 800 private industry occupations, housekeeping staff are invariably in the top 10 when it comes to work-related injuries involving days away from work.
- The observations were as follows: (1) participating workers: 94.3%; (2) incomplete hepatitis B vaccination: 1 in 3; and (3) accident rate: 26.5%, mostly involving hypodermic needles and blood from an unknown source; roughly half occurred during waste management.
- We estimate that in 2022, 550,819 deaths were caused by biological risk factors, with 476,000 deaths attributed to communicable infectious diseases and 74,000 deaths caused by noncommunicable factors. Among these, there were 223,650 deaths attributed to COVID-19 at work.

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El servicio de limpieza y el personal de mantenimiento del sector de la hostelería se enfrentan a diversos riesgos de seguridad, incluidos los biológicos. Estos peligros pueden exponer a los trabajadores a agentes infecciosos, aumentando el riesgo de enfermedades o lesiones. Los empleados de limpieza de los hoteles pueden encontrarse con cristalería rota, agujas hipodérmicas

usadas, residuos contaminados, excrementos humanos, moho y contaminantes microbianos, lo que le expone al riesgo de contraer enfermedades infecciosas como el VIH y la hepatitis. Además, los limpiadores de hoteles están expuestos regularmente a sustancias químicas peligrosas en los productos de limpieza, que pueden causar irritación cutánea, enfermedades respiratorias y otros problemas de salud.

# CUÁL ES EL PELIGRO

El Servicio de limpieza y el personal de mantenimiento del sector de la hostelería están en primera línea de la higiene, pero su trabajo conlleva ciertos riesgos. Pueden encontrarse con diversos peligros biológicos a lo largo de su jornada laboral.

Los patógenos transmitidos por la sangre son un grave problema. Las agujas, jeringuillas u otros objetos punzantes abandonados por los clientes pueden perforar la piel y transmitir enfermedades como la hepatitis B, C o el VIH. Incluso los fluidos corporales como la sangre, el vómito o las heces debidos a enfermedades o lesiones pueden albergar estos patógenos.

Enemigos microscópicos como bacterias, virus y hongos también pueden causar infecciones. Los empleados de limpieza pueden verse expuestos sin saberlo a la gripe, el resfriado común o incluso a enfermedades más graves como la hepatitis o el SARM mientras limpian las habitaciones de los huéspedes, especialmente en los cuartos de baño o las zonas donde alguien ha estado enfermo. Las superficies contaminadas, la ropa sucia o los residuos eliminados de forma incorrecta pueden albergar estos microorganismos.

El moho, que prolifera en ambientes húmedos como cuartos de baño o zonas con fugas en las tuberías, supone otro riesgo. La exposición a las esporas del moho puede irritar el sistema respiratorio y provocar alergias. El crecimiento de moho sin tratar puede convertirse en un importante peligro para la salud.

Por último, otros fluidos corporales como la saliva, las mucosidades y la orina pueden no parecer tan preocupantes como la sangre, pero aun así pueden albergar gérmenes y suponer un riesgo

para la salud, sobre todo si entran en contacto con mucosas como los ojos o la boca.

# COMO PROTEGERSE

La reducción de los riesgos para el personal de limpieza y mantenimiento en el sector de la hostelería implica la aplicación de medidas proactivas para mitigar los peligros potenciales. He aquí algunas estrategias para reducir los riesgos de forma eficaz:

**1. Dar Prioridad a los Equipos de Protección Personal (EPP):**

- Invierta en equipos de alta calidad: Proporcione una variedad de guantes (látex, nitrilo) para diferentes tareas, asegúrese de que las máscaras se ajusten correctamente y filtren las partículas suspendidas en el aire, y ofrezca diferentes opciones de protección ocular (gafas, protectores faciales) dependiendo del escenario de limpieza.

**2. Aplicar Protocolos de Limpieza y Desinfección Eficaces:**

- **Elabore directrices claras:** Establezca protocolos para la limpieza de los distintos tipos de habitaciones (habitaciones estándar, zonas de alto contacto, ocupación después de una enfermedad).
- **Céntrese en las zonas de alto riesgo:** Preste especial atención a la desinfección de los baños, los pomos de las puertas, los interruptores de la luz, los mandos a distancia y otras superficies que se tocan con frecuencia.
- **Mantenga un sistema de códigos de colores:** Utilice paños o mopas de limpieza codificados por colores para las distintas zonas (por ejemplo, rojo para los baños, amarillo para las zonas comunes) para evitar la contaminación cruzada.
- **Imparta capacitación sobre la dilución adecuada:** Una dilución inexacta puede hacer que los desinfectantes resulten ineficaces. Forme al personal en la medición y mezcla de desinfectantes para obtener la concentración adecuada.

**3. Seguridad del Instrumental Cortopunzante: Un esfuerzo de**

**colaboración**

- **Capacite al personal de limpieza para identificar los objetos punzantes:** Capacitar al personal de limpieza para reconocer las agujas, jeringuillas o lancetas desechadas y diferenciarlas de los residuos normales.
- **Proporcionar contenedores para objetos punzantes:** Coloque estratégicamente contenedores de objetos punzantes resistentes a los pinchazos en los carros de limpieza y en las zonas de mantenimiento para fomentar su eliminación segura.
- **Capacitar al personal de mantenimiento sobre los peligros potenciales del instrumental cortopunzante:** El personal de mantenimiento puede encontrarse con objetos punzantes mientras arregla muebles o repara paredes. Enséñeles a abordar con precaución los pinchazos o desgarros en colchones, tapicerías o moquetas y a informar de cualquier hallazgo para su eliminación segura.

**4. Fomente una Cultura de Eliminación Segura de Residuos:**

- Proporcione una señalización clara: Etiquete los contenedores de residuos biológicos con instrucciones claras y símbolos universales de riesgo biológico para evitar confusiones.
- Compruebe y sustituya sistemáticamente las bolsas de los contenedores: Asegúrese de que las bolsas no rebosen para minimizar el riesgo de derrames y exposición.

**CONSEJOS ADICIONALES**

- Colabore con los proveedores de atención sanitaria para facilitar la vacunación del personal contra la hepatitis B, la gripe y otras enfermedades relacionadas con la hospitalización.
- Promueva el lavado regular de manos con agua y jabón, especialmente después de manipular objetos potencialmente contaminados o de quitarse los guantes.
- Desarrollar un sistema para que el personal de limpieza y el personal de mantenimiento informen inmediatamente a los

supervisores de los incidentes con riesgo biológico (derrames, objetos punzantes, manchas sospechosas).
- Aborde con prontitud los peligros notificados para minimizar los riesgos de exposición del personal y los huéspedes.

## CONCLUSIÓN

Centrarse en las medidas preventivas fomenta una cultura de la seguridad en los establecimientos de hostelería. Esto beneficia no solo al personal, sino que también garantiza un entorno limpio y saludable para los clientes, lo que les permite relajarse y disfrutar de su estancia con tranquilidad.

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Fatality File – Spanish

## Vigilancia Mortal: Los Riesgos Biológicos Descuidados en la Limpieza y el Mantenimiento de los Hoteles

En un trágico incidente que ha conmocionado al sector de la hostelería, un trabajador de mantenimiento de un hotel falleció tras contraer una infección vírica grave a causa de un material con riesgo biológico encontrado durante sus tareas rutinarias.

El trabajador, encargado de limpiar un desagüe atascado, entró en contacto directo con residuos biológicos infecciosos que no habían sido debidamente identificados o asegurados.

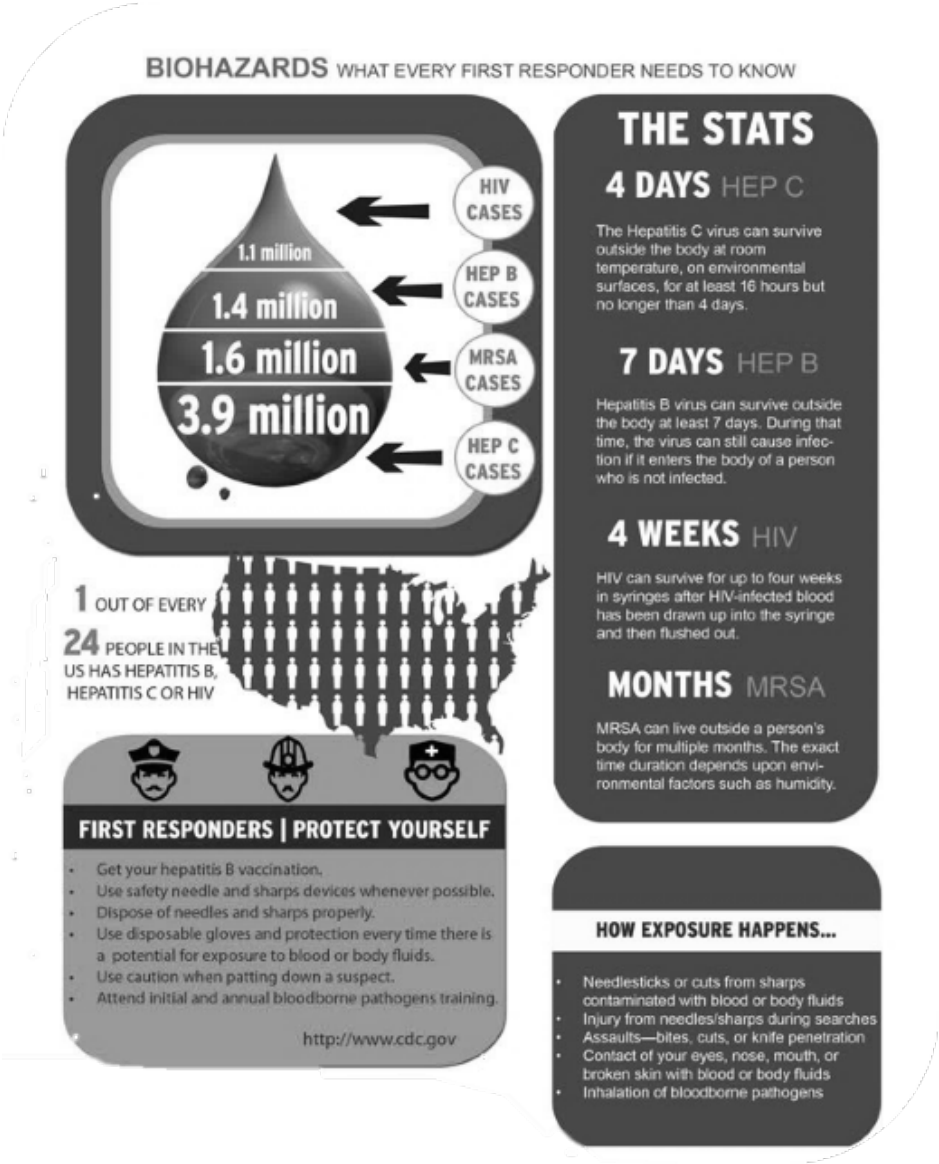
A pesar de llevar el equipo de protección estándar, una brecha en los guantes del trabajador pasó desapercibida, lo que permitió la entrada del patógeno a través de un pequeño corte en la mano. La infección se agravó rápidamente y provocó complicaciones mortales.

Este incidente ha puesto de relieve la necesidad crítica de una capacitación exhaustiva sobre riesgos biológicos y de protocolos de seguridad estrictos en los departamentos de mantenimiento y limpieza de los hoteles.

Subraya la importancia del uso adecuado de los equipos de protección individual (EPI), de la notificación inmediata y de los procedimientos de respuesta en caso de contacto con residuos peligrosos, así como las nefastas consecuencias de la inobservancia de estas importantes medidas de seguridad.

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Infographic




**Source:** https://www.aftermath.com

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Infographic – Spanish




**Fuente:** https://es.slideshare.net

---

# Biohazards for Housekeepers / Maintenance Fatality File

## Deadly Oversight: The Neglected Biohazard Risks in Hotel Housekeeping and Maintenance

In a tragic incident that has sent shockwaves through the hospitality industry, a hotel maintenance worker died after contracting a severe viral infection from a biohazardous material encountered during routine duties.

The worker, tasked with clearing a clogged drain, came into direct contact with infectious biological waste that had not been properly identified or secured.

Despite wearing standard protective gear, a breach in the worker's gloves went unnoticed, allowing the pathogen to enter through a small cut on the hand. The infection rapidly escalated, leading to fatal complications.

This incident has cast a spotlight on the critical need for comprehensive biohazard training and stringent safety protocols in hotel maintenance and housekeeping departments.

It underscores the importance of proper personal protective equipment (PPE) usage, immediate reporting and response procedures for hazardous waste encounters, and the dire consequences of lapses in these critical safety measures.

---

# Understanding Driving Distractions Meeting Kit

## WHAT'S AT STAKE

Understanding driving distractions" refers to comprehending the various factors and activities that can divert a driver's attention from the task of driving safely. This understanding involves recognizing the different types of distractions (visual, manual, and cognitive) and being aware of the potential sources of distractions that can arise while driving.

## WHAT'S THE DANGER

**COMMON SOURCES OF DRIVING DISTRACTIONS**

- **Mobile Devices:** Texting, calling, or using apps while driving is a significant cause of accidents.
- **Passengers:** Engaging in conversations or dealing with rowdy passengers can divert attention from the road.
- **Eating and Drinking:** Trying to eat or drink while driving takes focus away from the road and vehicle control.
- **Grooming:** Applying makeup, combing hair, or other personal grooming tasks are dangerous while driving.
- **Navigation Systems:** Trying to input or adjust navigation directions while driving can cause visual, manual, and cognitive distractions.
- **External Factors:** Events like focusing on an accident on the side of the road can be distracting.
- **Daydreaming:** A wandering mind can lead to a lack of attention on driving.
- **Music and Entertainment:** Changing radio stations or fiddling with entertainment systems can divert attention.

# HOW TO PROTECT YOURSELF

**STRATEGIES TO RECOGNIZE, MANAGE AND MINIMIZE DISTRACTIONS**

**Awareness and Education:**

- Stay informed about local laws and regulations related to distracted driving.

**Mindful Driving:**

- Focus your attention on the road, your surroundings, and the task of driving.

**Set a Safe Environment:**

- Ensure your vehicle’s mirrors, seat, and entertainment systems are set up before you start driving.
- Secure any loose items that could become distractions during sudden movements.

**Use Technology Responsibly:**

- Utilize hands-free technology for phone calls and navigation.
- Activate “Do Not Disturb” mode or driving mode features on your phone.

**Minimize Multitasking:**

- Refrain from engaging in activities like eating, drinking, or grooming while driving.
- Avoid trying to read or send messages while on the road.

**Limit Passenger Distractions:**

- Communicate to passengers the importance of maintaining a distraction-free environment.
- If necessary, ask passengers to assist with tasks like navigation.

**Take Breaks:**

- During long drives, schedule regular breaks to rest, stretch, and refresh yourself.
- Fatigue can lead to increased susceptibility to distractions.

**Practice Defensive Driving:**

- Stay alert to the actions of other drivers and anticipate potential hazards.
- Defensive driving can help you react more effectively to unexpected situations.

**Use Apps and Tools:**

- Utilize smartphone apps that block or minimize notifications while driving.
- Use dashboard or windshield-mounted phone holders for easier navigation access.

**Lead by Example:**

- Model distraction-free driving behaviors for passengers and others on the road.

- Show that you prioritize safety and responsible driving.

**Establish Clear Boundaries:**

- Make it a personal rule to avoid any distracting activities while driving.
- Set clear boundaries for yourself and communicate them to others.

**Stay Emotionally Calm:**

- Avoid engaging in emotionally charged conversations or arguments while driving.
- Emotional distractions can impair your focus and decision-making.

**Plan Ahead:**

- Plan your routes and destinations before you start driving to reduce the need for navigation adjustments.

**Stay Rested and Alert:**

- Avoid driving if you’re fatigued or drowsy, as this can increase susceptibility to distractions.

**Remind Yourself of the Risks:**

- Remind yourself of the potential consequences and risks of distracting behavior.

**Practice Patience:**

- Accept that traffic delays and other inconveniences are a part of driving. Remain patient and focused.

**Reflect and Learn:**

- After each drive, reflect on how well you managed distractions and what you could improve.
- Continuously learn from your experiences to become a safer and more attentive driver.

## FINAL WORD

Understanding driving distractions is essential for promoting road safety, preventing accidents, and fostering a culture of responsible driving behavior. It empowers individuals to make informed decisions that protect their own lives and the lives of others who share the road.

---

# Understanding Driving Distractions Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

**Accidentes por distracciones al volante:**

- Cuando un conductor no está prestando atención a la carretera por delante debido a los mensajes de texto u otras distracciones, puede no darse cuenta de que el vehículo de delante ha reducido la velocidad o se ha detenido, lo que puede provocar una colisión por alcance.
- Las distracciones cognitivas, como soñar despierto o estar ensimismado, pueden provocar una colisión lateral.
- Los conductores distraídos pueden no percatarse de los semáforos o de las señales de stop, provocando accidentes en los cruces.
- Los conductores distraídos pueden no ver a los peatones o ciclistas en los pasos de peatones o al borde de la carretera.
- Realizar varias tareas a la vez mientras se conduce, como comer o utilizar el teléfono, puede llevar a una pérdida de

control sobre el vehículo.

- Si un conductor se distrae visualmente y se desvía hacia el tráfico que circula en sentido contrario, puede producirse una colisión frontal.
- Las distracciones pueden hacer que un conductor se salga involuntariamente de la carretera.
- Un solo conductor distraído que no preste atención al tráfico puede desencadenar una reacción en cadena de colisiones.
- Las distracciones pueden hacer que los conductores juzguen mal las distancias, las velocidades y el comportamiento de los demás en la carretera.

# ESTADÍSTICAS

- Cada año mueren unas 3.000 personas en accidentes de tráfico por conducción distraída.
- 587 peatones y ciclistas murieron en accidentes automovilísticos por conducción distraída en 2020.
- En 2020, 3.142 personas murieron en colisiones relacionadas con la conducción distraída.
- Los conductores se distrajeron un 30% más en febrero de 2022 que en febrero de 2020, lo que lo convierte en el peor mes para la distracción telefónica mientras se conduce en los Estados Unidos desde 2019.
- El exceso de velocidad sigue por encima de los niveles prepandémicos, pero está muy por debajo de los máximos de 2020.
- La conducción distraída se dispara por la noche, entre las 18:00 y las 23:00.
- En 2020, la conducción distraída fue un factor declarado en el 8,1% de las colisiones mortales de vehículos de motor.
- El 42% de los estudiantes de secundaria de Estados Unidos admitieron que envían mensajes de texto o correos electrónicos mientras conducen. El 23% de los conductores menores de 21 años en Canadá han admitido participar en conducción distraída.
- Aproximadamente el 20% de las lesiones que se producen en

accidentes de tráfico tienen que ver con la conducción distraída, y 8 de cada 10 colisiones en Canadá están causadas por la conducción distraída.

- La conducción distraída se cobra ocho vidas al día, aproximadamente 3.500 al año.
- Los conductores se distraen con sus teléfonos durante al menos el 10% del tiempo que conducen.