Shiftwork – Restaurants Fatality File – Spanish

Una mujer de Houston encontrada muerta por su hijo en un congelador de Arby’s en Luisiana

NEW IBERIA, Louisiana (KTRK) – Una mujer de Houston fue encontrada muerta en un congelador de Arby’s por su hijo en New Iberia, Louisiana. Ahora la familia está demandando al restaurante, alegando que sabían que un mango en el interior del congelador estaba roto durante meses.

Nguyet Le, de 63 años, falleció el 11 de mayo y los detalles de su muerte, expuestos en una demanda, son aterradores.

Según la demanda, Le se trasladó temporalmente de Houston a Nueva Iberia con su hijo. Ella dirigía un Arby’s en Houston, pero fue trasladada por el propietario del establecimiento para ayudar en el local de Luisiana. Según la demanda, en un principio iba a estar allí cuatro semanas, pero el contrato temporal se prorrogó dos semanas más.

La demanda continúa detallando que la mañana del 11 de mayo, Le entró en el Arby’s para empezar a preparar el restaurante de comida rápida para la apertura. Nos enteramos de que entró en el congelador de la tienda cuando la puerta se cerró tras ella y se bloqueó. El abogado de la familia, Paul Skrabanek, dijo que los propietarios de la tienda sabían desde el año pasado que la puerta estaba rota.

“Por lo que he hablado con las autoridades, había algo roto en el pestillo y no tengo datos concretos, pero fuera lo que fuera mantenían la puerta abierta de forma rutinaria con una caja de aceite, aparentemente”, dijo Skrabanek.

Los documentos dicen que se utilizaba habitualmente un destornillador para abrir la puerta.

Lamentablemente, se detalla que el hijo de Le fue quien la encontró boca abajo, muerta. El interior del congelador estaba ensangrentado donde ella intentó escapar. El abogado de la familia dijo por teléfono que el congelador atrapó a otra persona tras la muerte de Le. Por suerte, ellos tuvieron más suerte.

“Los agentes nos dijeron que salió a inspeccionarlo él mismo y se quedó encerrado en el congelador y tuvo un momento de pánico”, dijo Skrabanek.

La demanda alega que el congelador se mantiene a -10 grados o menos.

Nos pusimos en contacto con Turbo Restaurants, propietaria del Arby’s, pero no nos han contestado. Los resultados preliminares de la autopsia dicen que la hipotermia fue la causa de la muerte.

Shiftwork – Restaurants Fatality File

Houston woman found by son dead in Louisiana Arby’s walk-in freezer

NEW IBERIA, Louisiana (KTRK) – A Houston woman was found dead in an Arby’s walk-in freezer by her son in New Iberia, Louisiana. Now the family is suing the restaurant, alleging they knew a handle inside the freezer was broken for months.

Nguyet Le, 63, died on May 11 and the details of her death, outlined in a lawsuit, are frightening.

According to the lawsuit, Le moved temporarily from Houston to New Iberia with her son. She was managing an Arby's in Houston but was moved by the owner of the store to help the Louisiana location. The legal filing says originally she was set to be there for four weeks but the temporary placement was extended an additional two weeks.

The lawsuit goes on to detail that the morning of May 11, Le went into the Arby's to begin prepping the fast food restaurant for opening. We learn she went into the store's walk-in freezer when the door closed behind her and locked. The family's lawyer, Paul Skrabanek, said the store owners knew since last year that the door was broken.

"From talking with authorities, there was something broken about the latch and I don't have specifics but whatever it was they were routinely keeping the door open with a box of oil, apparently," Skrabanek said.

The documents say a screwdriver was routinely used to open the door.

Sadly, it's detailed Le's son was the one to find her face down, dead. The inside of the freezer was bloodied where she tried to escape. The family lawyer said over the phone, the freezer trapped someone else after Le's death. Thankfully, they were luckier.

"The officers told us he went out there to inspect it himself and got locked into the freezer and had a panic moment," Skrabanek said.

The lawsuit alleges the freezer is kept at -10 degrees or colder.

We reached out to Turbo Restaurants which owns the Arby's but have not heard back. The preliminary autopsy results say hypothermia was the cause of death.

Shiftwork – Restaurants Infographic



Source: https://www.posist.com

Shiftwork – Restaurants Infographic – Spanish



Fuente: https://i0.wp.com

Preventing Lifting Injuries –

Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones por levantamiento de pesos son un riesgo común en los restaurantes, donde los empleados a menudo tienen que levantar y mover cargas pesadas de alimentos, platos y equipos. Este tipo de lesiones pueden ir desde pequeñas distensiones y esguinces hasta lesiones más graves como hernias, hernias discales o incluso fracturas.

El empleado puede tener que ausentarse del trabajo para recuperarse y, en casos graves, puede requerir cirugía u otros tratamientos médicos. Esto puede acarrear pérdidas salariales, gastos médicos y posibles incapacidades a largo plazo.

CUÁL ES EL PELIGRO

LAS LESIONES POR LEVANTAMIENTO DE CARGAS TIENEN IMPORTANTES CONSECUENCIAS PARA LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES

La industria de la restauración tiene un entorno exigente y de ritmo rápido, en el que los empleados mueven y levantan constantemente cargas pesadas de comida, platos y equipos. Levantar objetos pesados de forma incorrecta puede provocar lesiones graves que pueden afectar a la calidad de vida del empleado y a su capacidad de trabajo.

- Las lesiones por levantamiento se producen cuando una persona levanta, tira o empuja una carga demasiado pesada o incómoda para manejarla con seguridad. El esfuerzo físico que supone levantar cargas pesadas puede provocar una serie de lesiones, como distensiones, esguinces e incluso fracturas.
- Uno de los mayores peligros del levantamiento inadecuado de cargas en los restaurantes es el riesgo de lesiones de

espalda. La espalda es una estructura compleja que soporta el peso de la parte superior del cuerpo y permite el movimiento y la flexibilidad. Levantar cargas pesadas de forma incorrecta puede forzar los músculos, ligamentos y tendones de la espalda, provocando lesiones dolorosas como esguinces, distensiones y hernias discales.

- El levantamiento incorrecto de cargas también puede provocar otro tipo de lesiones, como las de hombro y cuello. Al levantar cargas pesadas, es frecuente que los empleados compensen utilizando los brazos y los hombros en lugar de las piernas, lo que provoca lesiones por sobrecarga en estas zonas.
- Levantar cargas pesadas de forma inadecuada también puede provocar accidentes como caídas o pérdida de control del objeto que se está levantando, lo que puede provocar lesiones en los pies, los dedos de los pies o los dedos de las manos. Esto puede ocurrir cuando un empleado intenta levantar un objeto demasiado pesado o de forma incómoda, o cuando intenta levantar desde una posición incómoda.
- Los riesgos asociados al levantamiento inadecuado de cargas en los restaurantes pueden provocar también discapacidades a largo plazo y dolores crónicos. Una lesión de espalda sufrida al levantar cargas pesadas de forma incorrecta puede provocar dolores crónicos que duran años y pueden requerir tratamiento médico continuado. Esto puede dar lugar a días de trabajo perdidos, reducción de la productividad y posibles discapacidades a largo plazo que pueden afectar a la calidad de vida del empleado.

COMO PROTEGERSE

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES POR LEVANTAMIENTO EN LOS RESTAURANTES

Siguiendo algunos procedimientos básicos de seguridad, los trabajadores de restaurantes pueden reducir el riesgo de sufrir lesiones por levantamiento de cargas.

Técnicas de levantamiento adecuadas. Uno de los procedimientos de seguridad más importantes para prevenir las lesiones por

levantamiento en los restaurantes es utilizar técnicas de levantamiento adecuadas. Los empleados deben utilizar las piernas en lugar de la espalda para levantar cargas pesadas, manteniendo la carga cerca del cuerpo y evitando torcerse o doblar la cintura. Es importante levantar con suavidad y constancia, sin sacudidas ni movimientos bruscos, ya que esto puede causar una tensión innecesaria en la espalda y provocar lesiones.

Uso de equipos de elevación. El uso de equipos de elevación como carros, plataformas rodantes y correas de elevación puede ayudar a reducir la tensión en la espalda de un empleado y reducir el riesgo de lesiones. Los empleadores deben asegurarse de que los empleados tengan acceso a equipos de elevación adecuados y capacitarlos para utilizarlos correctamente. Los empleados también deben inspeccionar el equipo con regularidad para asegurarse de que está en buenas condiciones e informar de cualquier problema o preocupación a su supervisor.

Trabajar juntos. Anime a los empleados a trabajar juntos para levantar cargas pesadas siempre que sea posible. Contar con la ayuda de un compañero puede facilitar la tarea y reducir el riesgo de lesiones. Los empleadores deben capacitar a los trabajadores para que trabajen juntos de forma segura y asegurarse de que haya suficientes empleados disponibles para ayudar a levantar cargas pesadas.

No sobrecargue. Es esencial evitar la sobrecarga al levantar cargas. Los empleados deben conocer el límite máximo de peso que pueden levantar con seguridad y evitar levantar cargas que lo superen. Los empleadores también deben establecer límites máximos de peso para levantar cargas y proporcionar a los empleados directrices claras sobre lo que es seguro y lo que no lo es.

Mantenga el área de trabajo limpia y organizada. Mantener el área de trabajo limpia y organizada es un procedimiento de seguridad esencial para prevenir lesiones por levantamiento. Las zonas de trabajo desordenadas o mal organizadas pueden provocar tropiezos y aumentar el riesgo de lesiones por levantamiento. Los empleadores deben asegurarse de que las zonas de trabajo estén limpias y libres de desorden y de que el equipo y los suministros se

almacenen de forma segura y organizada.

Tómese descansos. Tome descansos regulares para ayudar a prevenir lesiones por levantamiento, permitiendo a los empleados descansar y recuperarse. Los empleadores deben animar a los empleados a que hagan pausas regulares, especialmente cuando realicen tareas repetitivas como levantar objetos, y ofrecerles la oportunidad de hacer estiramientos u otros ejercicios para reducir la tensión muscular.

Llevar calzado adecuado. El uso de calzado adecuado es otro procedimiento de seguridad esencial para prevenir las lesiones por levantamiento de cargas. Los empleados deben llevar zapatos con un buen soporte para el arco y suelas antideslizantes para evitar resbalones, tropiezos y caídas, que pueden provocar lesiones al levantar objetos.

Informar de los peligros para la seguridad. Los empleados deben sentirse cómodos informando a sus supervisores de los peligros o preocupaciones en materia de seguridad, y los empleadores deben tomarse en serio estas preocupaciones y adoptar medidas proactivas para abordarlas. Deben realizarse periódicamente auditorías de seguridad y evaluaciones de riesgos para identificar peligros y riesgos potenciales, y deben tomarse las medidas adecuadas para prevenir accidentes y lesiones.

Capacitación continua. Imparta formación continua sobre técnicas de elevación y procedimientos de seguridad para evitar lesiones por elevación en los restaurantes. Los empleadores deben ofrecer sesiones de capacitación periódicas, cursos de actualización y apoyo continuo para garantizar que los empleados conozcan los últimos procedimientos de seguridad y las mejores prácticas.

CONCLUSIÓN

La elevación incorrecta de cargas en los restaurantes puede provocar lesiones graves que pueden afectar a la calidad de vida de los empleados y a su capacidad de trabajo. Los riesgos asociados a la elevación incorrecta de cargas también pueden afectar a la rentabilidad general y la sostenibilidad del negocio,

por lo que es importante que los empleadores tomen medidas proactivas para prevenir las lesiones por elevación de cargas. Proporcionando una capacitación adecuada, acceso a equipos de elevación, promoviendo prácticas de elevación seguras y creando una cultura en el lugar de trabajo que dé prioridad a la seguridad.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Lifting injuries are a common hazard in restaurant settings, where employees often have to lift and move heavy loads of food, dishes, and equipment. These types of injuries can range from minor strains and sprains to more serious injuries such as hernias, disc herniation, or even fractures.

The employee may have to take time off work to recover, and in severe cases, may require surgery or other medical treatments. This can lead to lost wages, medical expenses, and potential long-term disabilities.

WHAT'S THE DANGER

LIFTING INJURIES HAS SIGNIFICANT CONSEQUENCES FOR RESTAURANT WORKERS

The restaurant industry has a demanding and fast-paced environment, with employees constantly moving and lifting heavy loads of food, dishes, and equipment. Lifting heavy objects improperly can lead to serious injuries that can affect an

employee’s quality of life and ability to work.

- Lifting injuries occur when an individual lifts, pulls, or pushes a load that is too heavy or awkward to handle safely. The physical exertion of lifting heavy loads can cause a range of injuries, including strains, sprains, and even fractures.
- One of the biggest dangers of improper lifting in restaurants is the risk of back injuries. The back is a complex structure that supports the weight of the upper body and allows for movement and flexibility. Lifting heavy loads incorrectly can strain the muscles, ligaments, and tendons in the back, leading to painful injuries such as sprains, strains, and herniated discs.
- Improper lifting can also lead to other types of injuries, such as shoulder and neck injuries. When lifting heavy loads, it is common for employees to compensate by using their arms and shoulders instead of their legs, leading to overuse injuries in these areas.
- Lifting heavy loads improperly can also lead to accidents such as dropping or losing control of the object being lifted, which can result in injuries to the feet, toes, or fingers. This can occur when an employee attempts to lift an object that is too heavy or awkwardly shaped, or when they attempt to lift from an awkward position.
- The risks associated with improper lifting in restaurants can also lead to long-term disabilities and chronic pain. A back injury sustained while lifting heavy loads improperly can lead to chronic pain that lasts for years and may require ongoing medical treatment. This can lead to missed workdays, reduced productivity, and potential long-term disabilities that can affect an employee’s quality of life.

HOW TO PROTECT YOURSELF

HOW TO PREVENT LIFTING INJURIES IN RESTAURANTS

By following some basic safety procedures, restaurant workers can reduce the risk of sustaining lifting injuries.

Proper Lifting Technique. One of the most critical safety procedures for preventing lifting injuries in restaurants is using proper lifting techniques. Employees should use their legs instead of their back to lift heavy loads, keeping the load close to the body, and avoiding twisting or bending at the waist. It is important to lift smoothly and steadily, without jerking or sudden movements, as this can cause unnecessary strain on the back and lead to injury.

Use of Lifting Equipment. Using lifting equipment such as carts, dollies, and lifting straps can help reduce the strain on an employee's back and reduce the risk of injury. Employers should ensure that employees have access to proper lifting equipment and train them on how to use it correctly. Employees should also inspect equipment regularly to ensure that it is in good condition and report any issues or concerns to their supervisor.

Work Together. Encourage employees to work together to lift heavy loads whenever possible. Having a partner to assist with lifting can make the task easier and reduce the risk of injury. Employers should provide training on how to lift together safely and ensure that there are enough employees available to assist with lifting heavy loads.

Don't Overload. It is essential to avoid overloading when lifting. Employees should be aware of the maximum weight limit they can lift safely and avoid lifting loads that exceed this limit. Employers should also establish maximum weight limits for lifting and provide employees with clear guidelines on what is safe and what is not.

Keep the Work Area Clean and Organized. Keep the work area clean and organized is an essential safety procedure for preventing lifting injuries. Cluttered or poorly organized work areas can lead to tripping hazards and increase the risk of lifting injuries. Employers should ensure that work areas are clean and free from clutter and that equipment and supplies are stored in a safe and organized manner.

Take Breaks. Take regular breaks to help prevent lifting injuries

by allowing employees to rest and recover. Employers should encourage employees to take regular breaks, especially when performing repetitive tasks such as lifting, and provide opportunities for stretching or other exercises to reduce muscle strain.

Wear Proper Footwear. Wear proper footwear is another essential safety procedure to prevent lifting injuries. Employees should wear shoes with good arch support and slip-resistant soles to help prevent slips, trips, and falls, which can lead to lifting injuries.

Report Safety Hazards. Employees should feel comfortable reporting safety hazards or concerns to their supervisors, and employers should take these concerns seriously and take proactive steps to address them. Regular safety audits and hazard assessments should be conducted to identify potential hazards and risks, and appropriate measures should be taken to prevent accidents and injuries.

Ongoing Training. Provide ongoing training on lifting techniques and safety procedures to prevent lifting injuries in restaurants. Employers should provide regular training sessions, refresher courses, and ongoing support to ensure that employees are aware of the latest safety procedures and best practices.

FINAL WORD

Improper lifting in restaurants can lead to serious injuries that can affect an employee’s quality of life and ability to work. The risks associated with improper lifting can also affect the overall profitability and sustainability of the business, making it important for employers to take proactive steps to prevent lifting injuries. By providing proper training, access to lifting equipment, promoting safe lifting practices, and creates a workplace culture that prioritizes safety.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los tipos más comunes de lesiones por levantar objetos en los restaurantes son las distensiones y los esguinces de espalda, hombros y brazos.
2. Las lesiones por levantamiento pueden ocurrir cuando los empleados levantan cargas pesadas, se doblan o tuercen torpemente.
3. Las lesiones por levantamiento causan dolor y malestar, y, pueden resultar en daño permanente o discapacidad.
4. Las lesiones por levantamiento también pueden provocar la pérdida de horas de trabajo y el aumento de los costes de indemnización de los trabajadores para los empleadores.
5. Los empleados deben levantar con las piernas, mantener la carga cerca del cuerpo y evitar torcerse o doblarse por la cintura.
6. El uso de equipos de elevación como carros y plataformas rodantes puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones por elevación.
7. Los empleadores deben capacitar periódicamente a los trabajadores en técnicas de elevación y procedimientos de seguridad.
8. Se debe animar a los empleados a trabajar juntos para levantar cargas pesadas siempre que sea posible.
9. La sobrecarga es una causa común de lesiones por levantamiento en los restaurantes.
10. Mantener la zona de trabajo limpia y ordenada puede ayudar a evitar tropiezos.

ESTADÍSTICAS

- Las lesiones por sobreesfuerzo y levantamiento son la principal causa de pérdida de días de trabajo en el sector de la restauración, y representan el 37% de todas las lesiones y enfermedades.
- Según un estudio de la Oficina de Estadísticas Laborales, los trabajadores de la restauración se ausentaron del trabajo una media de 2,8 días debido a lesiones por sobreesfuerzos y levantamientos, lo que supera la media nacional de 1,8 días.
- Los trabajos de elevación y manipulación representan el 20% de todas las reclamaciones de indemnización por accidentes laborales en el sector de la restauración.
- El coste medio de una lesión de espalda en el sector de la restauración se estima en unos 40.000 dólares, cifra que incluye gastos médicos, salarios perdidos y otros costes asociados.
- Las lesiones de espalda son las más frecuentes en el sector de la restauración, y representan el 80% de todas las lesiones relacionadas con el levantamiento de cargas.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la tasa de lesiones ocupacionales en la industria de servicios de alimentos fue de 5,7 por cada 100 trabajadores a tiempo completo en 2018.
- En una encuesta realizada por OSHA, el 42% de los trabajadores de restaurantes informaron que habían experimentado al menos una lesión relacionada con el levantamiento durante su carrera.
- Un estudio publicado en el International Journal of Hospitality Management en 2021 encontró que los empleados de restaurantes en los Estados Unidos informaron una alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (WMSD), incluyendo dolor lumbar, dolor de cuello y dolor de hombro.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Fatality File

Tina Bowen, a kitchen worker at Pengar School in Llanelli, was left in agony after repeatedly lifting sacks of potatoes onto a trolley.

The potato peeling machine in Tina's school kitchen had been broken for a long period of time and, as a result, she used a machine at a different school, so she would manually lift the heavy sacks of potatoes onto a trolley and push them across a car park. Tina would then have to load the clean potatoes back onto the trolley in order to take them back to Pengar School to be cooked.

During one trip, Tina felt severe pain in her left shoulder. She was then off work for six months, during which time she lost vital earnings and struggled with the simplest of day-to-day tasks.

Tina said: "I can barely describe how unbearable the pain in my shoulder was during those six months.

"My movement was so restricted that I could hardly even dress myself. I wish that the management had fixed the potato peeler earlier or provided me with a safe alternative; this could all have been avoided."

Preventing Lifting Injuries –

Restaurant Safety Stats and Facts

FACTS

1. Common types of lifting injuries in restaurants are strains and sprains to the back, shoulders, and arms.
2. Lifting injuries can occur when employees lift heavy loads, bend or twist awkwardly.
3. Lifting injuries causes pain and discomfort, and, can result in permanent damage or disability.
4. Lifting injuries can also lead to lost work time and increased workers' compensation costs for employers.
5. Employees should lift with their legs, keep the load close to their body, and avoid twisting or bending at the waist.
6. Using lifting equipment such as carts and dollies can help reduce the risk of lifting injuries.
7. Employers should provide regular training on lifting techniques and safety procedures.
8. Employees should be encouraged to work together to lift heavy loads whenever possible.
9. Overloading is a common cause of lifting injuries in restaurants.
10. Keeping the work area clean and organized can help prevent tripping hazards.

STATS

- Overexertion and lifting injuries are the leading cause of lost workdays in the restaurant industry, accounting for 37% of all injuries and illnesses.
- According to a study by the Bureau of Labor Statistics, restaurant workers experienced an average of 2.8 days away from work due to overexertion and lifting injuries, which is higher than the national average of 1.8 days.
- Lifting and handling account for 20% of all workers'

compensation claims in the restaurant industry.

- The average cost of a back injury in the restaurant industry is estimated to be around $40,000, which includes medical expenses, lost wages, and other associated costs.
- Back injuries are the most common type of lifting injury in the restaurant industry, accounting for 80% of all lifting-related injuries.
- According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), the rate of occupational injuries in the food service industry was 5.7 per 100 full-time workers in 2018.
- In a survey conducted by OSHA, 42% of restaurant workers reported that they had experienced at least one lifting-related injury during their career.
- A study published in the International Journal of Hospitality Management in 2021 found that restaurant employees in the United States reported a high prevalence of work-related musculoskeletal disorders (WMSDs), including lower back pain, neck pain, and shoulder pain.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Fatality File – Spanish

Tina Bowen, trabajadora de la cocina de la escuela Pengar de Llanelli, sufrió una agonía tras levantar repetidamente sacos de patatas y cargarlos en un carro.

La máquina peladora de patatas de la cocina de la escuela de Tina llevaba mucho tiempo estropeada y, por ello, utilizaba una máquina de otra escuela, por lo que tenía que levantar manualmente los pesados sacos de patatas hasta un carrito y empujarlos a través de un aparcamiento. Después, Tina tenía que volver a cargar las patatas limpias en el carro para llevarlas a la escuela de Pengar

y cocinarlas.

Durante un viaje, Tina sintió un fuerte dolor en el hombro izquierdo. Estuvo de baja seis meses, durante los cuales perdió unos ingresos vitales y tuvo dificultades para realizar las tareas cotidianas más sencillas.

Tina dijo: “Apenas puedo describir lo insoportable que fue el dolor en mi hombro durante esos seis meses.

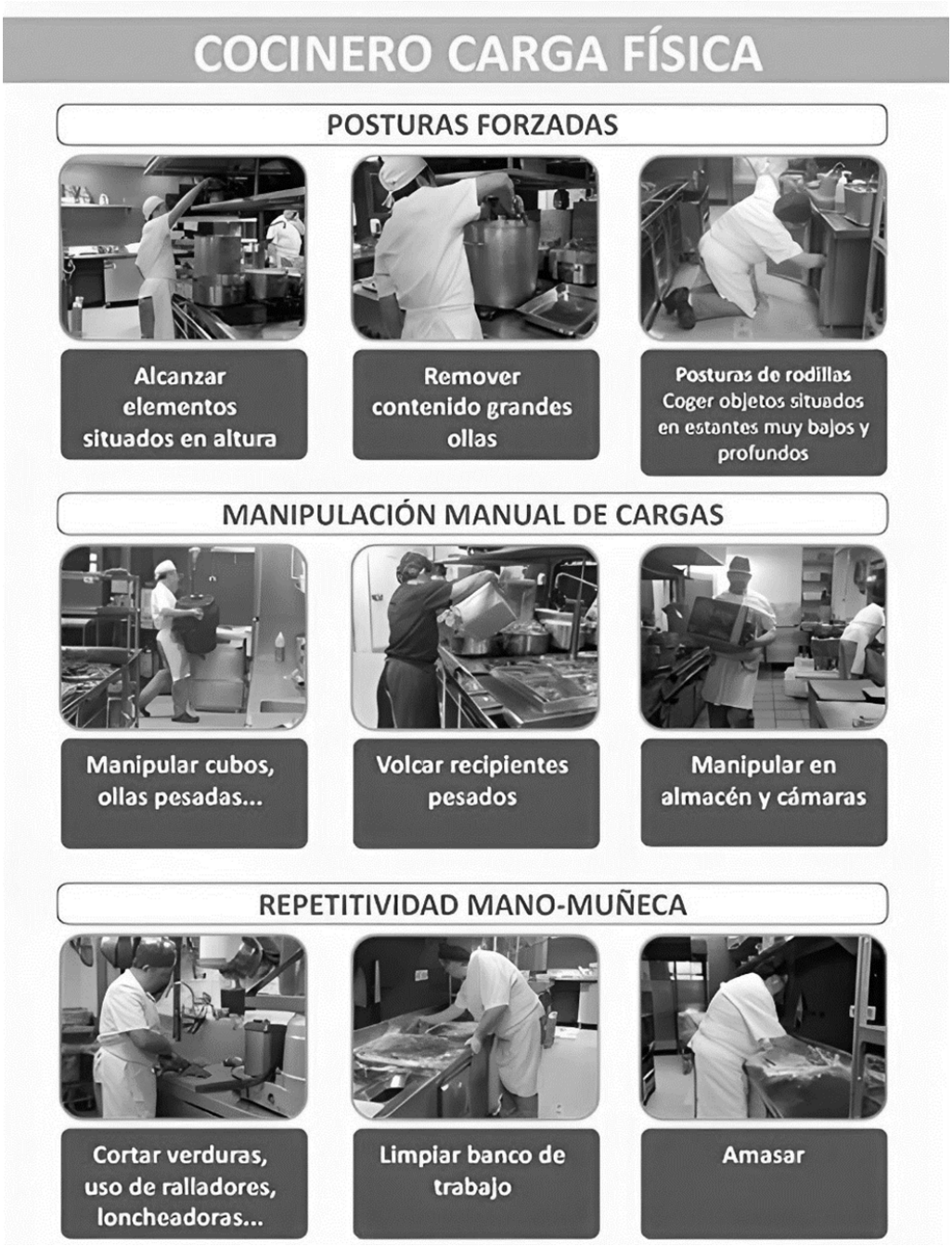
“Tenía los movimientos tan limitados que apenas podía vestirme. Ojalá la dirección hubiera arreglado antes el pelapatatas o me hubiera proporcionado una alternativa segura; todo esto podría haberse evitado”.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Infographic



Source: https://www.flickr.com

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Infographic – Spanish



Fuente: https://www.hosteleriadigital.es

Workplace Violence – Restaurants Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Workplace violence at a restaurant can take many forms, including physical violence, verbal abuse, sexual harassment, and bullying. Dealing with workplace violence is a serious matter and it is important to take appropriate steps to ensure the safety of all employees.

WHAT’S THE DANGER

WORKPLACE VIOLENCE HAZARDS

Physical harm: Workplace violence can cause physical harm to employees and customers. This can include injuries such as bruises, cuts, and broken bones, as well as more serious injuries like gunshot wounds.

Emotional harm: Workplace violence can also cause emotional harm, such as anxiety, stress, and trauma. Employees and customers who witness or experience violence may require counseling or other forms of support.

Increased risk of further violence: Workplace violence can increase the risk of further violence, particularly if the perpetrator is not apprehended or if employees and customers do not feel safe.

Damage to property: Violence can also cause damage to property, such as broken windows, damaged equipment, and other property damage.

Disruption of operations: Workplace violence can disrupt normal restaurant operations, leading to lost revenue and decreased productivity.

Legal and regulatory issues: Workplace violence can also lead to legal and regulatory consequences, such as fines, lawsuits, and regulatory sanctions.

HOW TO PROTECT YOURSELF

EMPLOYEE PREVENTION AND RESPONSE STRATEGIES FOR WORKPLACE VIOLENCE

Be aware of potential warning signs: Be aware of the warning signs of workplace violence, such as aggressive behavior, threats, or a pattern of bullying or harassment. If you notice any of these warning signs, report them to your supervisor or HR immediately.

Know your workplace violence prevention policy: Familiarize yourself with your restaurant's workplace violence prevention policy and procedures. This should include information on reporting incidents of violence, how to seek help if you feel unsafe, and what steps the restaurant will take to protect employees.

Be aware of your surroundings: Pay attention to your surroundings and be aware of potential risks, such as areas of the restaurant that are poorly lit or have limited visibility. If you feel unsafe in a particular area, report it to your supervisor or ask to be reassigned.

Use safe work practices: Follow safe work practices when working with equipment or handling potentially hazardous materials. This can help reduce the risk of workplace accidents or injuries.

Practice conflict resolution and de-escalation techniques: Learn and practice conflict resolution and de-escalation techniques, such as active listening and using calming language. These techniques can help defuse tense situations and prevent them from escalating into violence.

Seek support if you experience workplace violence: If you experience workplace violence, seek support from your supervisor or HR. This can include counseling services, medical attention, or legal assistance.

EMPLOYEE RESPONSIBILITY

If an employee experiences or witness's workplace violence at a restaurant, they should take the following steps:

Ensure immediate safety: If there is an immediate threat to safety, employees should call 911 or the appropriate emergency services. They should also remove themselves from the situation if possible.

Report the incident: Employees should report the incident to their supervisor or manager as soon as possible. They should provide a detailed account of what happened, including the date, time, location, and any other relevant details. If the supervisor or manager is involved in the incident, employees should report the incident to someone in a higher position or to human resources.

Seek medical attention: If an employee has been physically injured, they should seek medical attention immediately. They should also inform their supervisor or manager of any injuries sustained.

Document the incident: Employees should keep a record of the incident, including any injuries sustained and any communication with the employer or law enforcement.

Seek support: Workplace violence can be traumatic and can have lasting effects on employees' mental health. Employees should seek support from a counselor, therapist, or employee assistance program (EAP) if needed.

Cooperate with the investigation: If an investigation is conducted, employees should cooperate with the investigation and provide any information requested. They should also follow any policies or procedures put in place by the employer to address workplace violence.

WORKPLACE VIOLENCE CHECKLIST

- Learn how to recognize, avoid, and diffuse potentially violent situations with co-workers and customers.
- Inform management of any concerns or safety and security issues—verbally and in writing.
- Avoid being alone when personal security may be an issue.
- Carry only small amounts of cash.
- Contribute to the development of procedures that address

safety and security concerns.
- Comply with the workplace violence prevention program and safety and security measures established by your employers.
- Report violent incidents promptly and accurately.
- Participate in safety and health committees or teams that receive reports of violent incidents or security problems, participate in facility inspections, and respond with recommendations for corrective strategies.

FINAL WORD

It is important to have a workplace violence prevention plan in place, including training for employees on how to respond to incidents of violence. By taking proactive measures to prevent and respond to workplace violence, restaurants can help ensure the safety and well-being of their employees and customers.

Workplace Violence – Restaurants Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La violencia laboral en un restaurante puede adoptar muchas formas, incluida la violencia física, el abuso verbal, el acoso sexual y la intimidación. Hacer frente a la violencia laboral es un asunto serio y es importante tomar las medidas adecuadas para garantizar la seguridad de todos los empleados.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Daños físicos: La violencia en el lugar de trabajo puede causar daños físicos a empleados y clientes. Esto puede incluir lesiones como moratones, cortes y huesos rotos, así como lesiones más graves como heridas de bala.
Daños emocionales: La violencia laboral también puede causar daños emocionales, como ansiedad, estrés y traumas. Los empleados y clientes que presencian o sufren violencia pueden necesitar asesoramiento u otras formas de apoyo.
Mayor riesgo de más violencia: La violencia en el lugar de trabajo puede aumentar el riesgo de nuevos actos violentos, sobre todo si no se detiene al agresor o si los empleados y clientes no se sienten seguros.
Daños materiales: La violencia también puede causar daños a la propiedad, como ventanas rotas, equipos dañados y otros daños a la propiedad.
Interrupción de las operaciones: La violencia en el lugar de trabajo puede interrumpir las operaciones normales del restaurante, lo que lleva a la pérdida de ingresos y la disminución de la productividad.
Problemas legales y normativos: La violencia en el lugar de trabajo también puede acarrear consecuencias legales y normativas, como multas, demandas y sanciones reglamentarias.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y RESPUESTA DE LOS EMPLEADOS ANTE LA VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Sea consciente de las posibles señales de advertencia: Sea consciente de las señales de advertencia de la violencia en el lugar de trabajo, como el comportamiento agresivo, las amenazas o un patrón de intimidación o acoso. Si observa alguno de estos signos de advertencia, comuníquelo inmediatamente a su supervisor o a Recursos Humanos.

Conozca su política de prevención de la violencia en el lugar de trabajo: Familiarícese con la política y los procedimientos de prevención de la violencia en el lugar de trabajo de su restaurante. Debe incluir información sobre cómo denunciar incidentes de violencia, cómo buscar ayuda si se siente inseguro y qué medidas tomará el restaurante para proteger a los empleados.

Sea consciente de lo que le rodea: Preste atención a su entorno y sea consciente de los riesgos potenciales, como las zonas del restaurante mal iluminadas o con visibilidad limitada. Si no se siente seguro en una zona concreta, informe a su supervisor o pida que le cambien de puesto.

Utilice prácticas de trabajo seguras: Siga prácticas de trabajo seguras cuando trabaje con equipos o manipule materiales potencialmente peligrosos. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes o lesiones en el lugar de trabajo.

Practica técnicas de resolución de conflictos y desescalada: Aprenda y practique técnicas de resolución y reducción de conflictos, como la escucha activa y el uso de un lenguaje tranquilizador. Estas técnicas pueden ayudar a calmar situaciones tensas y evitar que degeneren en violencia.
Busca apoyo si sufre violencia en el trabajo: Si sufre violencia en el lugar de trabajo, pida ayuda a su supervisor o a Recursos Humanos. Esto puede incluir servicios de asesoramiento, atención médica o asistencia jurídica.

RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADO

Si un empleado sufre o es testigo de violencia en el lugar de trabajo en un restaurante, debe tomar las siguientes medidas:

Garantizar la seguridad inmediata: Si existe una amenaza inmediata para la seguridad, los empleados deben llamar al 911 o a los servicios de emergencia apropiados. También deben alejarse de la situación si es posible.

Informar del incidente: Los empleados deben informar del incidente a su supervisor o director lo antes posible. Deben proporcionar un relato detallado de lo sucedido, incluyendo la fecha, la hora, el

lugar y cualquier otro detalle relevante. Si el supervisor o el jefe están implicados en el incidente, los empleados deben comunicarlo a alguien con un cargo superior o a recursos humanos.

Busque atención médica: Si un empleado ha sufrido lesiones físicas, debe buscar atención médica inmediatamente. También debe informar a su supervisor o director de las lesiones sufridas.

Documentar el incidente: Los empleados deben llevar un registro del incidente, incluidas las lesiones sufridas y cualquier comunicación con el empleador o las fuerzas de seguridad.

Busque apoyo: La violencia laboral puede ser traumática y tener efectos duraderos en la salud mental de los empleados. Los empleados deben buscar el apoyo de un consejero, un terapeuta o un programa de asistencia al empleado (EAP) si lo necesitan.

Coopere con la investigación: Si se lleva a cabo una investigación, los empleados deben cooperar con ella y facilitar toda la información que se les solicite. También deben seguir cualquier política o procedimiento establecido por el empleador para abordar la violencia en el lugar de trabajo.

LISTA DE CONTROL DE LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO

- Aprenda a reconocer, evitar y disipar situaciones potencialmente violentas con compañeros de trabajo y clientes.
- Informe a la dirección de cualquier preocupación o problema de seguridad, verbalmente y por escrito.
- Evite estar solo cuando la seguridad personal pueda ser un problema.
- Llevar sólo pequeñas cantidades de dinero en efectivo.
- Contribuir al desarrollo de procedimientos que aborden los problemas de seguridad.
- Cumpla el programa de prevención de la violencia en el lugar de trabajo y las medidas de seguridad y protección establecidas por sus empleadores.
- Informar de los incidentes violentos con prontitud y precisión.

- Participar en comités o equipos de seguridad y salud que reciban informes sobre incidentes violentos o problemas de seguridad, participar en inspecciones de las instalaciones y responder con recomendaciones sobre estrategias correctivas.

CONCLUSIÓN

Es importante contar con un plan de prevención de la violencia en el lugar de trabajo, que incluya la capacitación de los empleados sobre cómo responder a los incidentes de violencia. Tomando medidas proactivas para prevenir y responder a la violencia en el lugar de trabajo, los restaurantes pueden contribuir a garantizar la seguridad y el bienestar de sus empleados y clientes.

Workplace Violence – Restaurants Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Riesgos asociados a la violencia laboral en un restaurante:

1. **Lesiones físicas:** La violencia en el lugar de trabajo puede provocar lesiones físicas, desde pequeñas contusiones hasta lesiones graves o incluso la muerte. Este riesgo es particularmente alto para los empleados de restaurantes que trabajan con cuchillos afilados, estufas calientes y otros equipos potencialmente peligrosos.
2. **Trauma psicológico:** La violencia en el lugar de trabajo puede causar traumas psicológicos, como ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros problemas

de salud mental. Estos pueden tener efectos a largo plazo en el bienestar de los empleados y en su rendimiento laboral.

3. **Disminución de la moral de los empleados:** La violencia en el lugar de trabajo puede bajar la moral de los empleados, dificultando que se sientan seguros y motivados en el trabajo. Esto puede conducir a una disminución de la satisfacción laboral y a un aumento de la rotación.
4. **Daño a la reputación del restaurante:** La violencia laboral puede dañar la reputación de un restaurante, especialmente si el incidente se difunde en los medios de comunicación o en las redes sociales.
5. **Consecuencias legales y financieras:** La violencia en el lugar de trabajo puede tener consecuencias legales y financieras para el restaurante, incluyendo demandas, multas y honorarios legales.
6. **Disminución de la productividad:** La violencia en el lugar de trabajo también puede conducir a una disminución de la productividad, ya que los empleados pueden estar demasiado traumatizados o distraídos para realizar sus tareas de manera efectiva.

ESTADÍSTICAS

- En 2019, la Oficina de Estadísticas Laborales informó que hubo 37 homicidios y 139 asaltos no mortales y actos violentos en la industria de restaurantes y servicios de alimentos.
- Una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) encontró que el 64% de los trabajadores de restaurantes informaron haber sido objeto de algún tipo de violencia en el lugar de trabajo durante su carrera.
- Según un informe de la Asociación Nacional de Restaurantes, el 58% de los empleados de restaurantes han declarado haber sufrido acoso verbal, y el 45%, acoso sexual.
- En una encuesta realizada por Restaurant Opportunities Centers United, el 90% de las mujeres y el 70% de los hombres informaron haber experimentado algún tipo de acoso

sexual en el lugar de trabajo.
- En 2019, hubo aproximadamente 30,000 lesiones y enfermedades no mortales en el lugar de trabajo en la industria de los restaurantes que fueron causadas por actos violentos.
- Según una encuesta de la Asociación Nacional de Restaurantes, el 44% de los trabajadores de restaurantes han experimentado algún tipo de abuso verbal, y el 9% han experimentado violencia física en el trabajo.

Workplace Violence – Restaurants Fatality File – Spanish

Trabajador de comida rápida de California pierde el ojo que protegía a un niño con necesidades especiales

La subgerente de The Habit Burger Grill en Antioch perdió la capacidad de ver por su ojo derecho en un ataque el sábado por la noche en el trabajo. El vídeo de vigilancia obtenido por la emisora hermana de KTLA, KRON4, captó el ataque en cámara.

La mujer, de 19 años de edad, Bianca Palomera, acababa de comenzar su turno en el restaurante, ubicado en 2430 Mahogany Way cuando se produjo el altercado. Dijo que vio a lo que ella cree que era un chico en edad de instituto acosando al hermano adolescente con necesidades especiales de una de sus compañeras de trabajo de Habit.

El chico estaba allí para recoger a su hermana cuando el sospechoso, sin provocarlo, empezó a molestarle. Palomera decidió

intervenir, diciéndole al sospechoso: “Puedes irte”.

Dice que entonces se le echó encima y empezó a gritarle, utilizando un insulto antimexicano. Los puños volaron después de eso, y Palomera sufrió una lesión grave en el ojo.

“Pensé que estaba llorando, pero luego me di cuenta de que era sangre lo que bajaba por mi mejilla hasta mi camiseta”, dijo. “Y luego, en Urgencias, cuando me lo abrieron, pregunté: ‘¿me habéis abierto el ojo? Y fue entonces cuando supe que no podía ver. Estaba negro”.

Los médicos le dijeron a Palomera que tenía el ojo roto y que no podría volver a ver por él. La comunidad ha recaudado más de 31.000 dólares en Internet para ayudarla con los gastos médicos.

Palomera dijo que tras el ataque, el grupo del sospechoso recogió su comida y abandonó el restaurante. Se alejaron del lugar en un todoterreno BMW gris.

Aunque su vida ha cambiado para siempre, Palomera afirma que volvería a hacerlo todo.

“Aunque quedé discapacitada o no puedo ver por el ojo, no tengas miedo de dar un paso adelante por alguien, lo conozcas o no”, dijo. “Si tú no lo haces, nadie lo hará. Si tienes miedo de hacerlo, al menos avisa a alguien de lo que pasa. Dos personas son mejor que una”.

Workplace Violence – Restaurants Fatality File

California fast food worker loses eye protecting special needs boy

The assistant manager of The Habit Burger Grill in Antioch lost the ability to see out of her right eye in an attack Saturday evening at work. Surveillance video obtained by KTLA's sister station KRON4 captured the attack on camera.

The woman, 19-year-old Bianca Palomera, had just started her shift at the restaurant, located at 2430 Mahogany Way when the altercation occurred. She said she saw what she believes to be a high school-aged boy harassing the teenage special needs brother of one of her Habit co-workers.

The boy was there to pick up his sister when the suspect, unprovoked, started to pester him. Palomera decided to intervene, telling the suspect, "You can just leave."

She says he then got in her face and began yelling at her, using an anti-Mexican slur. Fists flew after that, and Palomera suffered a serious injury to her eye.

"I thought I was crying, but then I realized that it was blood going down my cheek onto my shirt," she said. "And then at the ER, when they opened it, I asked, 'did you open my eye?' And that's kind of when I knew I couldn't see. It was just black."

Doctors told Palomera that her eye was ruptured, and she will not be able to see out of it again. The community has raised more than $31,000 online to help with her medical expenses.

Palomera said that after the attack, the suspect's group collected their food and left the restaurant. They drove away from the scene in a gray BMW SUV.

Even though her life has been changed forever, Palomera said she would do it all again.

"Even though I did get basically disabled, or you know, I can't see out of my eye, don't be afraid to step up for somebody whether

you know them or not," she said. "If you won't do it, no one else will. If you're scared to do it, at least let someone else know what's going on. Two people are better than one."

Workplace Violence – Restaurants Stats and Facts

FACTS

Risks associated with workplace violence at a restaurant:

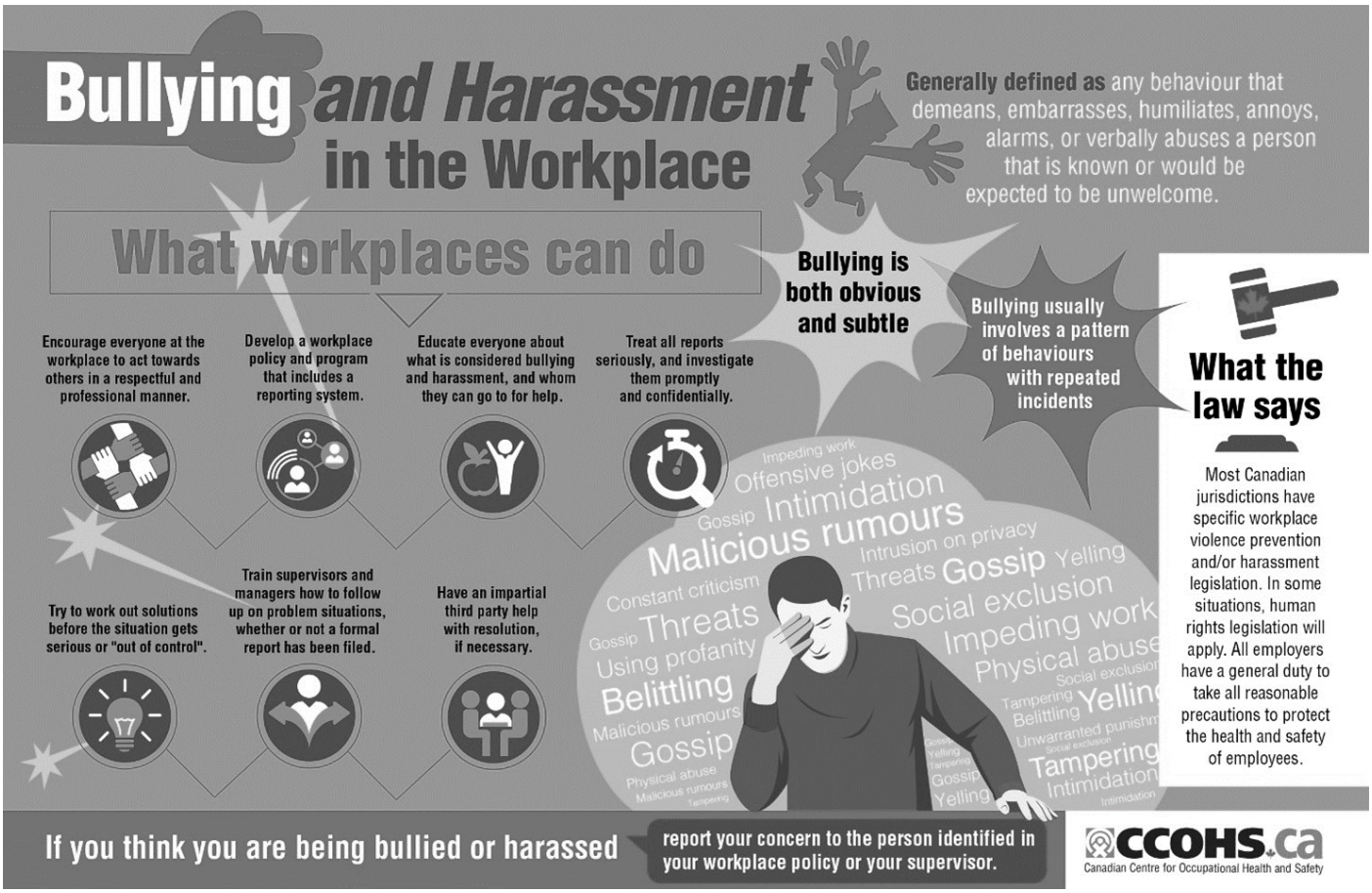
1. **Physical injury:** Workplace violence can lead to physical injury, ranging from minor bruises to serious injuries or even death. This risk is particularly high for restaurant employees who work with sharp knives, hot stoves, and other potentially dangerous equipment.
2. **Psychological trauma:** Workplace violence can cause psychological trauma, such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), and other mental health issues. These can have long-term effects on employees' well-being and job performance.
3. **Decreased employee morale:** Workplace violence can lower employee morale, making it difficult for employees to feel safe and motivated at work. This can lead to decreased job satisfaction and increased turnover.
4. **Damage to the restaurant's reputation:** Workplace violence can damage the reputation of a restaurant, especially if the incident is reported in the media or on social media.
5. **Legal and financial consequences:** Workplace violence can result in legal and financial consequences for the restaurant, including lawsuits, fines, and legal fees.
6. **Decreased productivity:** Workplace violence can also lead to decreased productivity, as employees may be too traumatized

or distracted to perform their job duties effectively.

STATS

- In 2019, the Bureau of Labor Statistics reported that there were 37 homicides and 139 nonfatal assaults and violent acts in the restaurant and food service industry.
- A survey conducted by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) found that 64% of restaurant workers reported being subjected to some form of workplace violence during their career.
- According to a report by the National Restaurant Association, 58% of restaurant employees have reported experiencing verbal harassment, and 45% reported experiencing sexual harassment.
- In a survey conducted by the Restaurant Opportunities Centers United, 90% of women and 70% of men reported experiencing some form of sexual harassment in the workplace.
- In 2019, there were approximately 30,000 nonfatal workplace injuries and illnesses in the restaurant industry that were caused by violent acts.
- According to a survey by the National Restaurant Association, 44% of restaurant workers have experienced some form of verbal abuse, and 9% have experienced physical violence at work.

Workplace Violence – Restaurants Infographic



Source: https://www.ccohs.ca

Workplace Violence – Restaurants Infographic – Spanish



Fuente: https://prevencionar.com

Sleep Deprivation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Muchos trabajadores llegan al trabajo excesivamente cansados o privados de sueño. La falta de sueño o la fatiga pueden afectar a la destreza manual, el tiempo de reacción y el estado de alerta del trabajador. La fatiga del trabajador o la falta de sueño pueden afectar a su juicio y a su seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA FALTA DE SUEÑO

Una persona adulta debe dormir entre 7 y 8 horas para gozar de un buen estado de salud. No dormir las horas adecuadas puede desencadenar diversos problemas de salud, como falta de concentración, somnolencia, fatiga, menor capacidad para combatir infecciones, falta de fuerza física y disminución de la memoria. Todos estos síntomas iniciales pueden acabar causando complicaciones graves, como insomnio, apnea del sueño, narcolepsia, alucinaciones, cambios de humor, depresión y otras enfermedades mentales. También puede aumentar el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y asma.

CAUSAS DE LA FALTA DE SUEÑO

- Existen varias causas de la privación del sueño, que pueden ser un comportamiento voluntario, obligaciones personales, horario de trabajo o problemas médicos. Una de las causas importantes de la privación crónica del sueño es una respuesta emocional condicionada. Es decir, pensar demasiado en los problemas de sueño o sentirse ansioso por no dormir a tiempo.
- A veces, las personas sufren privación de sueño debido a elecciones voluntarias. En lugar de seguir un horario adecuado para dormir, prefieren leer libros, o ver la televisión, o simplemente socializar.
- Ciertas enfermedades, como el resfriado o la amigdalitis, pueden provocar ronquidos, arcadas y desvelos, que en conjunto pueden alterar un patrón de sueño normal. Las

personas con trastornos del sueño, como apnea del sueño o ronquidos y trastorno del movimiento periódico de las extremidades, pueden tener dificultades para dormir lo suficiente. Además, ciertos problemas de salud, como el asma, o trastornos psiquiátricos, como la depresión y la ansiedad, pueden interferir en el ciclo normal de sueño-vigilia.

- Las personas que atraviesan situaciones estresantes repentinas en la vida, como el cambio o la pérdida de un trabajo, la muerte de un amigo íntimo o un familiar, o el traslado a un nuevo lugar, se enfrentan a veces a una privación del sueño aguda o de corta duración.
- Los niños pequeños y los adolescentes también sufren con frecuencia falta de sueño debido a compromisos relacionados con el estudio, como exámenes y trabajos.
- Las personas mayores de 65 años sufren con frecuencia privación de sueño debido al envejecimiento y a complicaciones de salud relacionadas con la edad. Debido a la falta de actividad física durante el día, a las personas mayores a veces les cuesta conciliar el sueño por la noche.

LA FALTA DE SUEÑO GENERA RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA/MENTAL

Enfermedades cardiovasculares: Los estudios han encontrado fuertes asociaciones entre la deficiencia de sueño y los problemas cardiovasculares, incluyendo la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Diabetes: El sueño insuficiente parece afectar a la capacidad del organismo para regular el azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes.

Obesidad: La investigación ha descubierto que las personas tienden a consumir más calorías y carbohidratos cuando no duermen lo suficiente, que es sólo una de las varias formas en que la falta de sueño puede estar vinculada a la obesidad y los problemas para mantener un peso saludable.

Inmunodeficiencia: Se ha demostrado que la falta de sueño provoca un empeoramiento de la función inmunitaria, incluida una peor

respuesta a las vacunas.

Anomalías hormonales: El sueño ayuda al cuerpo a producir y regular adecuadamente los niveles de varias hormonas, lo que aumenta potencialmente la susceptibilidad a los problemas hormonales en las personas con privación de sueño.

Dolor: Las personas privadas de sueño corren un mayor riesgo de desarrollar dolor o de sentir que su dolor empeora. El dolor puede provocar más interrupciones del sueño, creando un ciclo negativo de empeoramiento del dolor y del sueño.

Trastornos de salud mental: El sueño y la salud mental están estrechamente interrelacionados, y dormir mal está estrechamente relacionado con trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar.

COMO PROTEGERSE

EVITE LO SIGUIENTE PARA PREVENIR LA FALTA DE SUEÑO

Dispositivos electrónicos: Televisores, teléfonos móviles, tabletas y ordenadores pueden mantener tu mente estimulada, dejando que siga conectado cuando quiera ir a la cama. La luz que emiten estos aparatos también puede interferir en tu ritmo circadiano. En consecuencia, es mejor evitar el uso de dispositivos electrónicos durante una hora o más antes de acostarse.

El alcohol: Beber por la noche altera el ciclo normal del sueño y reduce su calidad en general.

Cafeína: Como estimulante, la cafeína te pone alerta y, dado que puede permanecer en su organismo durante varias horas, es mejor evitarla por la tarde y por la noche.

Siestas: Para evitar que las siestas interfieran con el sueño nocturno, procure que sean cortas (30 minutos o menos) y nunca las haga a última hora de la tarde o más tarde. Si tiene problemas de insomnio, es mejor evitarlas por completo.

PAUTAS RECOMENDADAS PARA PREVENIR EL SUEÑO

- limitar las siestas diurnas (o evitarlas por completo).
- abstenerse de tomar cafeína pasado el mediodía o al menos unas horas antes de acostarse.
- acostarse siempre a la misma hora.
- levantarse a la misma hora cada mañana.
- respetar el horario de acostarse durante los fines de semana y las vacaciones.
- dedicar una hora antes de acostarse a actividades relajantes, como leer, meditar o darse un baño.
- evitar las comidas copiosas pocas horas antes de acostarse.
- abstenerse de utilizar dispositivos electrónicos justo antes de acostarse.
- hacer ejercicio regularmente, pero no en las horas nocturnas cercanas a la hora de acostarse.
- reducir el consumo de alcohol.

CONCLUSIÓN

La fatiga del trabajador debida a un descanso inadecuado puede afectar a más personas. Puede tener efectos catastróficos para la seguridad o la economía de los compañeros de trabajo, las familias, las empresas e incluso, dependiendo del trabajo, el público en general. Los trabajadores deben dormir lo suficiente antes de ir a trabajar. Se lo deben a sí mismos y a los demás.

Sleep Deprivation Stats and Facts

FACTS

- Multiple factors can cause or contribute to sleep deprivation including poor sleep hygiene, lifestyle choices, work obligations, sleep disorders, and other medical conditions.
- People who work multiple jobs or extended hours may not have enough time for sufficient sleep.
- Sleep deficiency may be caused by other sleep disorders or medical conditions like sleep apnea, a breathing disorder that induces dozens of nightly awakenings. Other medical or mental health problems, such as pain or general anxiety disorder, can interfere with the quality and quantity of sleep.
- The most basic form of sleep deprivation treatment is getting an adequate amount of sleep, typically 7 to 9 hours each night.
- The primary signs and symptoms of sleep deprivation include excessive daytime sleepiness and daytime impairment such as reduced concentration, slower thinking, and mood changes.
- Feeling extremely tired during the day is one of the hallmark signs of sleep deprivation. People with excessive daytime sleepiness may feel drowsy and have a hard time staying awake even when they need to.

STATS

- Almost half of all Americans say they feel sleepy during the day between three and seven days per week.
- People aged 35-64 are most likely to not get enough sleep. 61% of Canadians say the quality of their sleep is good.
- 21% of car accidents are caused by lack of sleep. Sleeping less than 6 hours per night regularly increases the risk of coronary heart disease by 48%.
- 30% of Canadians have insomnia and 2.2% from obstructive sleep apnea.
- Lack of sleep is linked with chronic stress, with 36.3% of people sleeping less than the recommendation reporting

feeling chronically depressed.

- Investing in a new mattress can improve the quality of your sleep by up to 55%.
- Just two servings of alcohol close to bedtime can decrease sleep quality by 39.2%.
- 35.2% of all adults in the U.S. report sleeping on average for less than seven hours per night.
- When compared to whites, black adults are almost twice as likely to describe sleeping too little and are 60% more likely to report sleeping too much.
- 42.6% of single parents sleep less than seven hours per night compared to 32.7% of adults in two-parent homes and 31% of adults with no children.
- The CDC reports that 35% of Americans get less than the necessary seven hours. Insufficient sleep is one major cause of excessive daytime sleepiness, which is thought to affect up to 18% of the U.S. population.

Sleep Deprivation Fatality File

Oil Tanker Spills: Exxon Valdez Oil Tankers

On March 24, one of Exxon Valdez's oil tankers hit the Prince William Sound's Bligh Reef in Alaska. Over a few days, about 10.8 million gallons of oil spilled into the water affecting over 1,000 miles of shoreline.

A report from the Exxon Valdez Oil Spill Trustee Council outlines five possible causes of this industrial accident. Among the five possible causes outlined, two identify sleep deprivation and fatigue as a possible contributing factor.

The first possible cause is a failure to properly maneuver the vessel due to excessive workload or fatigue. Other reports claim that the third mate in charge of driving the vessel was napping because it was the only time he could rest after a 16-hour shift.

Another reason was the company's failure to provide a well-rested crew to support the leaders of the vessel. During the crash, the crew just got off a 22-hour shift of loading oil into the cargo tank.

Many experts believe that this was one of the worst man-made environmental disasters in history. Not only did it lead to the death of over 250,000 animals, but it also damaged the livelihood of the locals who were dependent on tourism and fishing.

Sleep Deprivation Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- Múltiples factores pueden causar o contribuir a la falta de sueño, como una higiene del sueño deficiente, elecciones de estilo de vida, obligaciones laborales, trastornos del sueño y otras afecciones médicas.
- Las personas que tienen varios trabajos o que trabajan muchas horas pueden no tener tiempo suficiente para dormir.
- La falta de sueño puede estar causada por otros trastornos del sueño o afecciones médicas como la apnea del sueño, un trastorno respiratorio que provoca decenas de despertares nocturnos. Otros problemas médicos o mentales, como el dolor o el trastorno de ansiedad generalizada, pueden interferir en la calidad y cantidad del sueño.
- La forma más básica de tratamiento de la privación del sueño

consiste en dormir una cantidad adecuada de horas, normalmente de 7 a 9 horas cada noche.

- Los principales signos y síntomas de la privación del sueño incluyen somnolencia diurna excesiva y deterioro diurno como disminución de la concentración, pensamiento más lento y cambios de humor.
- Sentirse extremadamente cansado durante el día es uno de los signos distintivos de la privación de sueño. Las personas con somnolencia diurna excesiva pueden sentirse somnolientas y tener dificultades para mantenerse despiertas incluso cuando lo necesitan.

ESTADÍSTICAS

- Casi la mitad de los estadounidenses afirman sentir sueño durante el día entre tres y siete días a la semana.
- Las personas de 35 a 64 años son las más propensas a no dormir lo suficiente. El 61% de los canadienses afirma que la calidad de su sueño es buena.
- El 21% de los accidentes de coche se deben a la falta de sueño. Dormir menos de 6 horas por noche aumenta regularmente el riesgo de cardiopatía coronaria en un 48%.
- El 30% de los canadienses padece insomnio y el 2,2% apnea obstructiva del sueño.
- La falta de sueño está relacionada con el estrés crónico: el 36,3% de las personas que duermen menos de lo recomendado declaran sentirse crónicamente deprimidas.
- Invertir en un colchón nuevo puede mejorar la calidad del sueño hasta en un 55%.
- Sólo dos raciones de alcohol cerca de la hora de acostarse pueden disminuir la calidad del sueño en un 39,2%.
- El 35,2% de todos los adultos de EE.UU. afirman dormir de media menos de siete horas por noche.
- En comparación con los blancos, los adultos de raza negra tienen casi el doble de probabilidades de decir que duermen poco y un 60% más de probabilidades de decir que duermen demasiado.
- El 42,6% de las familias monoparentales duermen menos de

siete horas por noche, frente al 32,7% de los adultos en hogares biparentales y el 31% de los adultos sin hijos.

- Los CDC informan de que el 35% de los estadounidenses duermen menos de las siete horas necesarias. El sueño insuficiente es una de las principales causas de la somnolencia diurna excesiva, que se cree que afecta hasta al 18% de la población estadounidense.

Sleep Deprivation Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Many workers are arriving on the job overly tired or sleep deprived. Sleep deprivation or fatigue can affect a worker's manual dexterity, reaction time, and alertness. Worker fatigue or lack of sleep can affect judgment and safety.

WHAT'S THE DANGER

DANGERS OF SLEEP DEPRIVATION

An adult person should get 7 – 8 hours of sleep for a good health condition. Not getting the right amount of sleep can initiate various health problems, such as lack of concentration, drowsiness, fatigue, reduced ability to fight off infection, lack of physical strength, and reduced memory function. All these initial symptoms can eventually cause serious complications, such as insomnia, sleep apnea, narcolepsy, hallucination, mood swing, depression, and other mental illness. It can also increase the risk of heart attack, stroke, and asthma.

CAUSES OF SLEEP DEPRIVATION

- There are various causes of sleep deprivation, which can be

voluntary behavior, personal obligations, working schedule, or medical problems. One of the important causes of chronic sleep deprivation is a conditioned emotional response. That is thinking too much about sleep problems or feeling anxious about not getting sleep on time.

- People sometimes undergo sleep deprivation because of voluntary choices. Instead of following a proper schedule for sleep, they prefer to read books, or watching television, or simply socialize.
- Certain illness, such as cold or tonsillitis, can cause snoring, gagging, and wakefulness, which altogether can disrupt a normal sleeping pattern. People with sleep disorders, such as sleep apnea or snoring and periodic limb movement disorder, can face difficulty getting enough sleep. In addition, certain health problems, such as asthma, or psychiatric conditions, such as depression and anxiety, can interfere with normal sleep-wake cycle.
- People who undergo sudden stressful situations in life, such as changing or losing a job, death of a close friend or family member, or moving to a new place, sometimes face acute or short-term sleep deprivation.
- Young children and adolescents also frequently suffer from lack of sleep due to study-related commitments, such as exams and assignments.
- People older than 65 years frequently undergo sleep deprivation because of aging and age-related health complications. Because of lack of physical activity during daytime time, older people sometimes face a hard time falling asleep at night.

LACK OF SLEEP CREATES PHYSICAL/MENTAL HEALTH RISKS

Cardiovascular disease: Studies have found strong associations between sleep deficiency and cardiovascular problems including high blood pressure, coronary heart disease, heart attack, and stroke.

Diabetes: Insufficient sleep appears to affect the body’s ability to regulate blood sugar, increasing the risk of metabolic

conditions like diabetes.

Obesity: Research has found that people tend to consume more calories and carbohydrates when they don’t get enough sleep, which is just one of several ways that poor sleep may be tied to obesity and problems maintaining a healthy weight.

Immunodeficiency: Sleep deficiency has been shown to lead to worsened immune function, including a poorer response to vaccines.

Hormonal abnormalities: Sleep helps the body properly produce and regulate levels of various hormones, potentially increasing susceptibility to hormonal problems in people with sleep deprivation.

Pain: Sleep-deprived people are at a higher risk of developing pain or feeling that their pain is getting worse. Pain may cause further sleep interruptions, creating a negative cycle of worsening pain and sleep.

Mental health disorders: Sleep and mental health are closely intertwined, and poor sleep has strong associations with conditions like depression, anxiety, and bipolar disorder.

HOW TO PROTECT YOURSELF

AVOID THE FOLLOWING TO PREVENT SLEEP DEPRIVATION

Electronic devices: TVs, cell phones, tablets, and computers can keep your mind stimulated, leaving you still wired when you want to go to bed. The light emitted by these devices can also interfere with your circadian rhythm. As a result, it’s best to avoid using electronic devices for an hour or more before bed.

Alcohol: Drinking at night disrupts normal sleep cycle, and reduces overall sleep quality.

Caffeine: As a stimulant, caffeine makes you alert, and because it can stick around in your system for several hours, it’s best to avoid it in the afternoon and evening.

Naps: To keep naps from interfering with sleep at night, keep them short (30 minutes or less) and never take them in the late afternoon or later. If you are struggling with insomnia, it’s best to avoid naps altogether.

RECOMMENDED SLEEP PREVENTION GUIDELINES

- limiting daytime naps (or avoiding them altogether).
- refraining from caffeine past noon or at least a few hours prior to bedtime.
- going to bed at the same time each night.
- waking up at the same time every morning.
- sticking to your bedtime schedule during weekends and holidays.
- spending an hour before bed doing relaxing activities, such as reading, meditating, or taking a bath.
- avoiding heavy meals within a few hours before bedtime.
- refraining from using electronic devices right before bed.
- exercising regularly, but not in the evening hours close to bedtime.
- reducing alcohol intake.

FINAL WORD

Worker fatigue due to inadequate rest can affect more than the individual involved. It can have catastrophic safety or financial effects on coworkers, families, businesses, and even, depending on the job, the general public. Workers need to get adequate sleep before going to work. They owe it to themselves and others.