Charging Ahead Safety Considerations for Electric Equipment & Vehicles Fatality File – Spanish

Electricista Electrocutado al Contactar un Taladro Eléctrico Energizado

Un electricista de 45 años (la víctima) sufrió una descarga eléctrica al entrar en contacto con un taladro eléctrico de 1/2 pulgada con carcasa metálica que estaba bajo tensión. La víctima había sido contratada para instalar el cableado eléctrico en una vivienda en construcción. En el momento del incidente, se encontraba taladrando agujeros en las vigas del techo. Había charcos de agua en el piso de cemento del lugar de trabajo. El taladro estaba conectado a un poste eléctrico temporal mediante una serie de tres cables de extensión, dos de los cuales carecían de la clavija de tierra. A uno de los cables le faltaba la cubierta aislante exterior en ambos extremos, dejando al descubierto el cableado por aproximadamente 1/2 pulgada. Los cables se extendían a través de la puerta exterior hasta el poste eléctrico, donde los extremos yacían en el suelo en charcos de agua de lluvia y lodo debido a las recientes lluvias intensas. Los cables estaban enchufados a un tomacorriente con interruptor de circuito por falla a tierra (GFCI) montado en el poste eléctrico.

El poste eléctrico había sido inspeccionado y certificado como conforme a los requisitos del código municipal local antes de que la empresa de servicios públicos instalara el medidor. Sin embargo, las pruebas realizadas tras el incidente revelaron que el GFCI no funcionaba, y que la caja de fusibles de las tomas de corriente monofásicas de 120 voltios y 15 y 20 amperios situadas

en el poste eléctrico contenía dos fusibles de 40 amperios. Al no obtener respuesta de la víctima a las llamadas telefónicas del contratista, este se dirigió al lugar de trabajo y encontró a la víctima tendida boca abajo sobre el taladro.

La policía respondió a la llamada de auxilio del contratista y, tras llegar al lugar, desconectó la fuente de alimentación antes de examinar a la víctima. La policía determinó que se había producido el rigor mortis y llamó al forense para que acudiera al lugar. El forense llegó 45 minutos más tarde y declaró a la víctima fallecida en el lugar. La víctima era un trabajador autónomo y no hubo testigos del incidente.

Fuente: https://stacks.cdc.gov

Charging Ahead Safety Considerations for Electric Equipment & Vehicles Picture This – Spanish



Esta imagen muestra un área de mantenimiento donde un vehículo eléctrico y una estación de carga están siendo reparados. Un trabajador está manejando componentes de alto voltaje con el sistema de carga todavía energizado, con herramientas en mano y sin bloqueo visible ni verificación de cero energía. El cable de carga está conectado, tendido en el suelo, mientras otro trabajador camina cerca, sin percatarse del peligro activo.

En entornos de alto voltaje, los incidentes no ocurren porque el peligro sea desconocido, sino porque se omiten los procedimientos. La electricidad es invisible, silenciosa e inmediata. Un paso omitido —no des-energizar, no verificar la ausencia de voltaje o trabajar sin el EPP adecuado— puede resultar en una lesión catastrófica o la muerte en segundos. Los sistemas de carga y el equipo eléctrico almacenan energía significativa, incluso cuando se apagan incorrectamente. Siempre aísla las fuentes de energía,

verifica el voltaje cero, establece zonas controladas y sigue procedimientos estrictos. No hay segundas oportunidades cuando se trata de trabajo de alto voltaje.

Charging Ahead Safety Considerations for Electric Equipment & Vehicles Picture This



This image shows a maintenance area where an electric vehicle and charging station are being serviced. A worker is handling high-voltage components with the charging system still energized, tools in hand and no visible lockout or verification of zero energy. The charging cable is connected, lying across the floor, while another worker walks nearby, unaware of the live hazard. Warning labels are present but ignored, and there is no clear barrier or controlled work zone. The worker leans into the system, focused on finishing the task quickly, not realizing that one point of contact could complete a deadly electrical path.

In high-voltage environments, incidents don’t happen because the danger is unknown—they happen because procedures are skipped. Electricity is invisible, silent, and immediate. One missed step—failing to de-energize, not testing for absence of voltage, or working without proper PPE—can result in catastrophic injury or death in seconds. Charging systems and electric equipment carry significant stored energy, even when powered down incorrectly. Always isolate energy sources, verify zero voltage, establish controlled zones, and follow strict procedures. There are no second chances when it comes to high-voltage work.

Climate Change at Work How Severe Weather Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Severe weather is no longer rare or predictable; it’s becoming part of the everyday reality at work. Heatwaves, heavy rain, storms, flooding, and extreme conditions can change a normal workday into a high-risk situation in minutes. Being prepared and aware is what keeps changing weather from turning into serious incidents.

WHAT’S THE DANGER

Severe weather introduces fast-changing conditions that can turn routine work into high-risk situations with little warning. Severe weather can escalate quickly, and delays in reacting or poor planning can increase the severity of injuries or outcomes during evacuations, shelter situations, or outdoor work.

Extreme Weather Exposure

Heatwaves, cold, heavy rain, and storms can affect the body quickly, leading to heat exhaustion, dehydration, hypothermia, reduced focus, or slower reaction time.

Unstable and Changing Work Conditions

Rain, flooding, wind, and debris can make surfaces slippery or unstable, increasing the risk of slips, trips, falls, and struck by injuries from moving or falling objects.

Reduced Visibility and Awareness

Fog, heavy rain, or poor lighting conditions can limit visibility, making it harder to see hazards, equipment, or other workers, increasing the chance of collisions or mistakes.

Equipment and Infrastructure Risks

High winds, lightning, and extreme conditions can damage equipment, power lines, or structures, creating risks of electrical hazards, falling materials, or sudden failures.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Severe weather safety starts with staying ahead of conditions, not reacting once things go wrong. The goal is to stay aware, adjust early, and never treat changing weather as routine.

Stay Aware of Your Surroundings

Wind, water, and debris can change the work area fast. Keep

scanning for hazards, unstable ground, or anything that could shift or fall.

Check Conditions Before You Start

- Don’t assume the day will stay the same. Look at the forecast, watch for changes, and plan your work around weather risks before stepping into the task.
- Weather can shift quickly, so your plan should too. If surfaces become slick, winds pick up, or visibility drops, slow down, change tasks, or stop work if needed.

Respect Equipment and Infrastructure Risks

Avoid working near damaged structures, power lines, or unstable equipment during storms or high winds. Do not assume systems are safe after weather impact.

Know When to Stop Work

Not all conditions are safe to work in. If weather creates unsafe conditions, stop and reassess. Continuing in unsafe weather increases the chance of serious incidents.

Protect Yourself from Exposure

Your body is directly affected by extreme conditions, so manage it throughout the day.

- Stay hydrated and take breaks during heat
- Dress in layers and protect against cold or rain

Be Ready for Emergencies

- Have a plan before something happens. Know where to go, how to communicate, and what to do if conditions escalate quickly.
- Staying safe in severe weather is about timing, awareness, and knowing when to act early instead of reacting too late.

FINAL WORD

Severe weather doesn’t wait for the right moment, and it doesn’t give second chances. When you stay aware, adjust early, and know when to stop, you stay in control of the risk. The weather may change fast, but your decisions are what keep you safe.

Climate Change at Work How Severe Weather Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El clima severo ya no es raro ni predecible; se está convirtiendo en parte de la realidad cotidiana en el trabajo. Las olas de calor, la lluvia intensa, las tormentas, las inundaciones y las condiciones extremas pueden convertir un día de trabajo normal en una situación de alto riesgo en minutos. Estar preparado y alerta es lo que evita que el clima cambiante se convierta en incidentes graves.

CUÁL ES EL PELIGRO

El clima severo introduce condiciones que cambian rápidamente y pueden convertir el trabajo rutinario en situaciones de alto riesgo con poco aviso. Los retrasos en la reacción o la mala

planificación pueden aumentar la gravedad de las lesiones durante las evacuaciones, situaciones de refugio o trabajo al aire libre.

Exposición a Condiciones Climáticas Extremas

Las olas de calor, el frío, la lluvia intensa y las tormentas pueden afectar el cuerpo rápidamente, provocando agotamiento por calor, deshidratación, hipotermia, menor concentración o tiempo de reacción más lento.

Condiciones de Trabajo Inestables y Cambiantes

La lluvia, las inundaciones, el viento y los escombros pueden hacer que las superficies sean resbaladizas o inestables, aumentando el riesgo de resbalones, tropiezos, caídas y golpes de objetos en movimiento o en caída.

Visibilidad y Conciencia Reducidas

La niebla, la lluvia intensa o las condiciones de poca iluminación pueden limitar la visibilidad, dificultando ver los peligros, el equipo u otros trabajadores, y aumentando la probabilidad de colisiones o errores.

Riesgos del Equipo e Infraestructura

El viento fuerte, los rayos y las condiciones extremas pueden dañar el equipo, las líneas eléctricas o las estructuras, creando riesgos de peligros eléctricos, materiales en caída o fallas repentinas.

CÓMO PROTEGERSE

La seguridad ante el clima severo comienza con anticiparse a las condiciones, no reaccionando una vez que algo sale mal. El objetivo es mantenerse alerta, ajustar anticipadamente y nunca tratar el clima cambiante como algo rutinario.

Mantente Alerta a Tu Entorno

El viento, el agua y los escombros pueden cambiar la zona de trabajo rápidamente. Sigue escaneando en busca de peligros,

terreno inestable o cualquier cosa que pueda moverse o caer.

Verifica las Condiciones Antes de Comenzar

- No des por sentado que el tiempo se mantendrá igual. Consulta el pronóstico, estate atento a los cambios y planifica tu trabajo teniendo en cuenta los riesgos meteorológicos antes de ponerte manos a la obra.
- El tiempo puede cambiar rápidamente, así que tu plan también debe hacerlo. Si las superficies se vuelven resbaladizas, el viento arreciará o la visibilidad disminuye, reduce la velocidad, cambia de tarea o detén el trabajo si es necesario.

Respete los Riesgos Relacionados con el Equipo y la Infraestructura

Evite trabajar cerca de estructuras dañadas, líneas eléctricas o equipos inestables durante tormentas o vientos fuertes. No dé por sentado que los sistemas son seguros después de un impacto climático.

Sepa Cuándo Detener el Trabajo

No todas las condiciones son seguras para trabajar. Si el clima crea condiciones inseguras, deténgase y reevalúe la situación. Continuar trabajando en condiciones climáticas inseguras aumenta la probabilidad de incidentes graves.

Protéjase de la Exposición

Su cuerpo se ve directamente afectado por las condiciones extremas, así que cuídese a lo largo del día.

- Manténgase hidratado y tome descansos durante el calor
- Vístase en capas y protéjase del frío o la lluvia

Esté Preparado para Emergencias

- Tenga un plan antes de que ocurra algo. Sepa adónde ir, cómo comunicarse y qué hacer si las condiciones empeoran rápidamente.

- Mantenerse a salvo en condiciones climáticas severas se trata de oportunidad, conciencia y saber cuándo actuar a tiempo en lugar de reaccionar demasiado tarde.

CONCLUSIÓN

El clima severo no espera el momento correcto y no da segundas oportunidades. Cuando te mantienes alerta, ajustas anticipadamente y sabes cuándo detenerte, mantienes el control del riesgo. El clima puede cambiar rápido, pero tus decisiones son lo que te mantiene seguro.

Climate Change at Work How Severe Weather Picture This



This image shows a group of workers continuing outdoor tasks under rapidly worsening weather conditions. Dark storm clouds are rolling in, winds are picking up, and distant lightning is visible, yet the crew remains focused on finishing the job. One worker is standing in an open, elevated area holding metal tools, while another is operating equipment on unstable, wet ground. There is no sign of a stop-work decision, no shelter in sight, and no one actively monitoring the changing weather. The urgency to complete the task has overridden basic safety awareness, even as the environment becomes increasingly dangerous.

In severe weather conditions, the danger escalates faster than most people realize. Lightning, high winds, heavy rain, and

unstable ground can turn a routine task into a life-threatening situation within minutes. What makes these incidents deadly is not just the weather—it's the decision to continue working when conditions clearly signal to stop. Workers may underestimate the risk or feel pressure to finish the job, but severe weather does not give warnings twice. Always monitor conditions, follow stop-work protocols, and seek shelter immediately when hazards develop. The moment you hesitate can be the moment everything changes.

Climate Change at Work How Severe Weather Fatality File

Employee dies from heat stroke after roofing work

At 6:00 p.m. on June 8, 2024, Employee #1, who had been performing roofing work throughout the day, went to make a phone call after completing the installation and cleaning up. Shortly after, the employee was found unresponsive next to a dumpster. Emergency services were called, and the employee was transported to the hospital, where it was determined that the cause of death was heat stroke. The high temperatures on the worksite, coupled with physical exertion, likely contributed to the heat-related illness.

Source: https://www.osha.gov

Climate Change at Work How Severe Weather Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un grupo de trabajadores que continúan con las tareas al aire libre bajo condiciones climáticas que se deterioran rápidamente. Nubes de tormenta oscuras se están formando, los vientos aumentan y se ve un rayo a lo lejos, pero el equipo sigue concentrado en terminar el trabajo. Un trabajador está parado en un área abierta y elevada sosteniendo herramientas metálicas, mientras otro opera equipo en terreno inestable y mojado.

En condiciones de clima severo, el peligro se intensifica más rápido de lo que la mayoría de las personas se da cuenta. Los rayos, el viento fuerte, la lluvia intensa y el terreno inestable pueden convertir una tarea rutinaria en una situación

potencialmente mortal en minutos. Lo que hace que estos incidentes sean mortales no es solo el clima, sino la decisión de seguir trabajando cuando las condiciones indican detenerse.

Los trabajadores pueden subestimar el riesgo o sentir presión de terminar el trabajo, pero el clima severo no da dos advertencias. Siempre monitorea las condiciones, sigue los protocolos de paro de trabajo y busca refugio de inmediato cuando se desarrollen peligros. El momento en que dudas puede ser el momento en que todo cambia.

Climate Change at Work How Severe Weather Stats and Facts

FACTS

- **Extreme Heat Exposure:** High temperatures increase the risk of heat exhaustion, heat stroke, and dehydration, especially for outdoor and non-climate-controlled workers.
- **Severe Cold Conditions:** Cold weather can cause frostbite, hypothermia, and reduced dexterity, increasing the likelihood of mistakes and injuries.
- **Storm and High Wind Hazards:** Strong winds and storms can lead to falling objects, structural instability, and loss of control of equipment.
- **Flooding and Water Hazards:** Heavy rainfall and flooding can create unstable ground, hidden hazards, and electrical risks in affected work areas.
- **Reduced Visibility Conditions:** Fog, heavy rain, snow, and smoke can limit visibility, increasing the risk of vehicle incidents and struck-by hazards.
- **Unpredictable Weather Changes:** Rapid shifts in weather conditions can catch workers unprepared, leading to exposure

and unsafe decision-making.
- **Infrastructure and Power Failures:** Severe weather can disrupt power, communication, and safety systems, increasing risk during ongoing operations.

STATS

- In the United States, heat exposure caused 436 workplace fatalities between 2011 and 2022, with recent years showing an increasing trend due to extreme temperatures (U.S. Bureau of Labor Statistics).
- U.S. data shows that thousands of workers suffer heat-related illnesses each year, particularly in construction, agriculture, and outdoor industries (OSHA and CDC, 2021–2023).
- In Canada, exposure to environmental conditions is a recognized cause of workplace injury, including heat and cold stress incidents reported in recent years (Association of Workers' Compensation Boards of Canada).
- U.S. occupational data indicates that transportation incidents during severe weather remain a leading cause of workplace fatalities, especially in rain, snow, and storm conditions (BLS CFOI, 2021–2023).
- In Canada, winter conditions contribute significantly to workplace injuries, including slips, falls, and vehicle incidents during icy or snowy conditions (AWCBC, 2021–2023).
- U.S. reports show that fatalities due to lightning strikes, storms, and environmental exposure continue to occur in outdoor occupations, particularly in construction and utility work (NOAA and BLS, recent years).

Climate Change at Work How Severe Weather Fatality File – Spanish

Empleado Muere por Golpe de Calor Tras Trabajo en Techado

A las 6:00 p.m. del 8 de junio de 2024, el Empleado #1, quien había estado realizando trabajo de techado durante todo el día, fue a hacer una llamada telefónica después de completar la instalación y la limpieza. Poco después, el empleado fue encontrado sin respuesta junto a un contenedor de basura.

Se llamó a los servicios de emergencia y el empleado fue trasladado al hospital, donde se determinó que la causa de muerte fue un golpe de calor. Las altas temperaturas en el sitio de trabajo, combinadas con el esfuerzo físico, probablemente contribuyeron a la enfermedad relacionada con el calor.

Source: https://www.osha.gov

Climate Change at Work How Severe Weather Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- **Exposición al Calor Extremo:** las altas temperaturas aumentan

el riesgo de agotamiento por calor, golpe de calor y deshidratación, especialmente para los trabajadores al aire libre y sin control climático.

- **Condiciones de Frío Severo:** el clima frío puede causar congelamiento, hipotermia y destreza reducida, aumentando la probabilidad de errores y lesiones.
- Peligros de Tormentas y Vientos Fuertes: el viento fuerte y las tormentas pueden provocar caída de objetos, inestabilidad estructural y pérdida de control del equipo.
- **Inundaciones y Peligros de Agua:** la lluvia intensa y las inundaciones pueden crear terreno inestable, peligros ocultos y riesgos eléctricos en las zonas de trabajo afectadas.
- **Condiciones de Visibilidad Reducida:** la niebla, la lluvia intensa, la nieve y el humo pueden limitar la visibilidad, aumentando el riesgo de incidentes vehiculares y golpes de objetos.
- **Cambios Climáticos Impredecibles:** los cambios rápidos en las condiciones climáticas pueden tomar a los trabajadores desprevenidos, llevando a exposición y toma de decisiones inseguras.
- **Fallas de Infraestructura y Energía:** el clima severo puede interrumpir la energía, la comunicación y los sistemas de seguridad, aumentando el riesgo durante las operaciones en curso.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, la exposición al calor causó 436 fatalidades laborales entre 2011 y 2022, con años recientes mostrando una tendencia creciente debido a las temperaturas extremas (Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU.).
- Los datos de EE. UU. muestran que miles de trabajadores sufren enfermedades relacionadas con el calor cada año, particularmente en construcción, agricultura e industrias al aire libre (OSHA y CDC, 2021-2023).
- En Canadá, la exposición a condiciones ambientales es una causa reconocida de lesiones laborales, incluidos incidentes

de estrés por calor y frío reportados en años recientes (Asociación de Juntas de Compensación de Trabajadores de Canadá).
- Los datos laborales de EE. UU. indican que los incidentes de transporte durante el clima severo siguen siendo una causa principal de fatalidades laborales, especialmente en condiciones de lluvia, nieve y tormenta (BLS CFOI, 2021-2023).
- En Canadá, las condiciones invernales contribuyen significativamente a las lesiones laborales, incluidos resbalones, caídas e incidentes vehiculares durante condiciones de hielo o nieve (AWCBC, 2021-2023).
- Los informes de EE. UU. muestran que las fatalidades por rayos, tormentas y exposición ambiental continúan ocurriendo en ocupaciones al aire libre, particularmente en construcción y trabajo de servicios públicos (NOAA y BLS, años recientes).

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- **Configuración Deficiente de la Estación de Trabajo:** el escritorio, la silla y la posición de la pantalla inadecuados en casa pueden provocar fatiga musculoesquelética en el cuello, la espalda y los hombros.
- **Sedentarismo Prolongado:** los períodos prolongados sin movimiento aumentan el riesgo de fatiga, mala circulación y dolor crónico.

- **Iluminación Inadecuada:** las malas condiciones de iluminación pueden causar fatiga visual, dolores de cabeza y menor concentración durante las tareas.
- **Riesgos de Tropiezo e Incidentes Eléctricos:** cables sueltos, enchufes sobrecargados y espacios de trabajo desordenados aumentan el riesgo de tropiezos, caídas e incidentes eléctricos.
- **Difuminación de los Límites Trabajo-Vida Personal:** la falta de separación entre el trabajo y el espacio personal puede llevar a jornadas más largas, fatiga y menor tiempo de recuperación.
- **Fatiga Mental y Aislamiento:** trabajar de forma remota sin interacción regular puede aumentar el estrés, la distracción y la menor atención a la seguridad.
- **Uso Inadecuado del Equipo:** el uso de muebles o dispositivos no ergonómicos no diseñados para trabajo prolongado puede contribuir a lesiones por esfuerzo repetitivo.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los trastornos musculoesqueléticos representan casi el 30% de todas las lesiones laborales que requieren días de ausencia, incluidas las relacionadas con la mala ergonomía en entornos de trabajo remoto (Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., 2022-2023).
- Los datos laborales de EE. UU. muestran que las lesiones por sobreesfuerzo y reacción corporal siguen siendo una de las principales causas de lesiones en el trabajo, a menudo vinculadas a la mala ergonomía en la estación de trabajo (BLS, 2021-2023).
- En Canadá, las lesiones musculoesqueléticas son el tipo más común de lesión laboral con tiempo perdido, frecuentemente asociadas a la configuración de la estación de trabajo y las tareas repetitivas (Asociación de Juntas de Compensación de Trabajadores de Canadá, años recientes).
- Los datos canadienses indican que los trabajadores en funciones administrativas y remotas reportan altas tasas de incomodidad y lesiones por esfuerzo, especialmente en

entornos de trabajo desde casa (AWCBC e informes de salud ocupacional, 2021-2023).

- Los datos de EE. UU. muestran que la fatiga laboral y las jornadas de trabajo extendidas contribuyen a un mayor riesgo de lesiones y menor productividad, especialmente en acuerdos de trabajo remoto o híbrido (Consejo Nacional de Seguridad, años recientes).
- Los estudios de salud ocupacional indican que los trabajadores que toman descansos regulares y ajustan sus estaciones de trabajo reportan menores tasas de incomodidad y mayor productividad en comparación con quienes trabajan sin interrupciones (informes de investigación, años recientes).

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Fatality File – Spanish

Empleado Remoto Desarrolla Lesión Grave de Espalda Debido a Mala Ergonomía en la Oficina en Casa

Un empleado administrativo remoto comenzó a trabajar desde casa a tiempo completo y configuró su estación de trabajo en una mesa de cocina usando una silla estándar sin soporte lumbar. La laptop se colocó directamente sobre la mesa, lo que obligaba al trabajador a mirar hacia abajo durante largos períodos mientras escribía y asistía a reuniones virtuales. Durante varias semanas, el empleado trabajó largas horas con mínimos descansos, permaneciendo sentado durante largos períodos sin ajustar la postura.

Gradualmente, el trabajador desarrolló dolor lumbar y rigidez, que empeoró hasta convertirse en dolor crónico y movilidad limitada. Finalmente, el empleado buscó atención médica y fue diagnosticado con un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo (distensión lumbar con afectación nerviosa). La condición requirió tiempo fuera del trabajo, fisioterapia y ajustes en el lugar de trabajo.

Fuente: https://www.cdc.gov

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Stats and Facts

FACTS

- **Poor Workstation Setup:** Improper desk, chair, and screen positioning at home can lead to musculoskeletal strain in the neck, back, and shoulders.
- **Prolonged Sitting:** Extended periods without movement increase the risk of fatigue, reduced circulation, and chronic pain.
- **Inadequate Lighting:** Poor lighting conditions can cause eye strain, headaches, and reduced focus during tasks.
- **Trip and Electrical Hazards:** Loose cables, overloaded outlets, and cluttered workspaces increase the risk of trips, falls, and electrical incidents.
- **Blurring of Work-Life Boundaries:** Lack of separation between work and personal space can lead to longer hours, fatigue, and reduced recovery time.
- **Mental Fatigue and Isolation:** Working remotely without regular interaction can increase stress, distraction, and

reduced attention to safety.
- **Improper Equipment Use:** Using non-ergonomic furniture or devices not designed for prolonged work can contribute to repetitive strain injuries.

STATS

- In the United States, **musculoskeletal disorders account for nearly 30% of all workplace injuries requiring days away from work**, including those related to poor ergonomics in remote settings (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2022–2023).
- U.S. occupational data shows that **overexertion and bodily reaction injuries remain among the leading causes of workplace injuries**, often linked to poor workstation ergonomics (BLS, 2021–2023).
- In Canada, **musculoskeletal injuries are the most common type of lost-time workplace injury**, frequently associated with workstation setup and repetitive tasks (Association of Workers' Compensation Boards of Canada, recent years).
- Canadian data indicates that **workers in administrative and remote roles report high rates of discomfort and strain injuries**, particularly in home-based work environments (AWCBC and occupational health reports, 2021–2023).
- U.S. data shows that **work-related fatigue and extended work hours contribute to increased risk of injury and reduced productivity**, especially in remote or hybrid work arrangements (National Safety Council, recent years).

The 'New Normal' of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards

Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Hybrid work has changed where and how people work, but it hasn’t removed risk, it’s just moved it. The same person may switch between a home setup and an office workstation, often without consistent ergonomics or routines. Small issues like poor posture, makeshift desks, or working long hours without breaks can build into real problems over time.

WHAT’S THE DANGER

Hybrid work creates risk because environments, routines, and habits change constantly, making it easier to overlook issues that build over time.

Poor Ergonomics and Repetitive Strain

Inconsistent setups between home and office can lead to poor posture, awkward positioning, and repeated strain on the body. Over time, this can cause back pain, neck stiffness, shoulder tension, wrist injuries, eye strain, and headaches that affect both health and performance.

Fatigue and Blurred Work Boundaries

Without clear routines, work can extend longer than expected. Skipping breaks and staying mentally engaged increases fatigue, reduces focus, and slows reaction time, making mistakes and poor decisions more likely.

Home and Workspace Hazards

Working outside a controlled office environment introduces risks that are often missed

- Cables, clutter, or unstable furniture creating trip hazards
- Poor lighting leading to eye strain and reduced visibility

- Makeshift workspaces that encourage unsafe posture
- Frequent switching between setups causing inconsistent habits and awareness

HOW TO PROTECT YOURSELF

Hybrid work only works safely when your setup and habits stay consistent, no matter where you are.

Set Up Your Workstation the Right Way

Whether you’re at home or in the office, your setup should support your body, not strain it. Keep your screen at eye level, your back supported, and your feet flat on the floor. Avoid working from couches, beds, or surfaces that force awkward positions.

Control Your Routine, Not Just Your Work

Hybrid work can blur boundaries, so you need to create structure. Set clear start and stop times, take regular breaks, and step away from your screen to reset your focus and reduce fatigue.

Protect Your Body Throughout the Day

Small adjustments make a big difference over time.

- Change position regularly and avoid staying in one posture too long
- Stretch briefly to reduce stiffness and tension
- Rest your eyes by looking away from the screen periodically

Keep Your Environment Safe and Organized

Your workspace should be as safe as any office. Watch for hazards that can affect both comfort and safety.

- Keep cables and clutter out of walkways
- Make sure lighting is adequate and reduces eye strain
- Use stable furniture that supports your work

Stay Aware When Switching Environments

Moving between home and office can lead to inconsistent habits. Take a moment each time to adjust your setup, check your posture, and reset your routine so you don’t carry bad habits with you.

Act Early When Something Feels Off

If you feel pain, discomfort, or fatigue building, don’t ignore it. Adjust your setup, take a break, or speak up. Addressing small issues early prevents long term problems.

FINAL WORD

Hybrid work gives flexibility, but safety still depends on how you set yourself up and manage your day. Small adjustments each day are what keep you working safely long term.

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Picture This



This image shows a remote worker sitting at a kitchen table late in the evening, working on a laptop with no proper workstation setup. The chair has no back support, forcing the worker to slouch forward with a rounded spine and neck bent downward for hours. The screen is too low, the keyboard is too high, and the worker’s wrists are awkwardly positioned. Around the workspace, cables and clutter are scattered across the floor, while the lighting is dim and uneven. The worker appears fatigued, shifting uncomfortably and rubbing their lower back, but continues working without taking breaks.

In hybrid and home-office environments, injuries don’t happen in a

single moment—they build silently over time. Poor posture, prolonged sitting, and improper workstation setup place continuous strain on the spine, muscles, and joints. What starts as minor discomfort can quickly develop into chronic back pain, nerve issues, or long-term disability. Without proper awareness and setup, workers may ignore early warning signs until the damage is serious. Always adjust your workstation, maintain neutral posture, take regular breaks, and treat discomfort as a warning—not something to push through.

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo híbrido ha cambiado dónde y cómo trabajan las personas, pero no ha eliminado el riesgo, solo lo ha trasladado. La misma persona puede alternar entre una configuración en casa y una estación de trabajo en la oficina, a menudo sin ergonomía ni rutinas consistentes. Pequeños problemas como mala postura, escritorios improvisados o trabajar largas horas sin descansos pueden convertirse en problemas reales con el tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo híbrido crea riesgos porque los entornos, las rutinas y los hábitos cambian constantemente, lo que facilita ignorar problemas que se acumulan con el tiempo.

Ergonomía Deficiente y Esfuerzo Repetitivo

Las configuraciones inconsistentes entre el hogar y la oficina pueden generar mala postura, posiciones incómodas y esfuerzo repetitivo en el cuerpo. Con el tiempo, esto puede causar dolor de espalda, rigidez en el cuello, tensión en los hombros, lesiones en las muñecas, fatiga visual y dolores de cabeza que afectan tanto la salud como el rendimiento.

Fatiga y Límites Difusos entre el Trabajo y la Vida Personal

Sin rutinas claras, el trabajo puede extenderse más de lo esperado. Saltarse los descansos y mantenerse mentalmente activo aumenta la fatiga, reduce la concentración y ralentiza el tiempo de reacción, lo que hace que los errores y las malas decisiones sean más probables.

Riesgos en el Hogar y el Espacio de Trabajo

Trabajar fuera de un entorno de oficina controlado introduce riesgos que a menudo se pasan por alto.

- Cables, desorden o muebles inestables que pueden provocar tropiezos
- Iluminación deficiente que provoca fatiga visual y reduce la visibilidad
- Espacios de trabajo improvisados que fomentan posturas poco seguras
- Cambios frecuentes de configuración que provocan hábitos y niveles de atención inconsistentes

CÓMO PROTEGERSE

El trabajo híbrido solo es seguro cuando tu configuración y hábitos se mantienen consistentes, sin importar dónde estés. Cada día en un entorno diferente requiere atención, ajuste y conciencia.

Configura Tu Estación de Trabajo Correctamente

Ya sea en casa o en la oficina, tu configuración debe apoyar tu cuerpo, no tensarlo. Mantén la pantalla a nivel de los ojos, la espalda apoyada y los pies planos en el suelo. Evita trabajar

desde sofás, camas o superficies que fuercen posturas incómodas.

Controla Tu Rutina, No Solo Tu Trabajo

El trabajo híbrido puede difuminar los límites, por eso debes crear estructura. Establece horarios claros de inicio y fin, toma descansos regulares y aléjate de la pantalla para recargar tu concentración y reducir la fatiga.

Protege Tu Cuerpo a lo Largo del Día

Pequeños ajustes marcan una gran diferencia con el tiempo.

- Cambia de posición regularmente y evita permanecer en una sola postura demasiado tiempo
- Estírate brevemente para reducir la rigidez y la tensión
- Descansa los ojos apartando la vista de la pantalla periódicamente
- Mantén los cables y el desorden fuera de los pasillos

Mantén Tu Entorno Seguro y Organizado

Tu espacio de trabajo debe ser tan seguro como cualquier oficina. Presta atención a los riesgos que puedan afectar tanto a tu comodidad como a tu seguridad.

- Mantén los cables y el desorden alejados de las zonas de paso
- Asegúrate de que la iluminación sea adecuada y reduzca la fatiga visual
- Utiliza muebles estables que se adapten a tu trabajo

Mantente Atento Al Cambiar De Entorno

Moverte entre tu casa y la oficina puede llevar a hábitos inconsistentes. Tómate un momento cada vez para ajustar tu configuración, revisar tu postura y restablecer tu rutina para no llevar contigo malos hábitos.

Actúa Pronto Cuando Algo No Se Sienta Bien

Si sientes dolor, incomodidad o fatiga acumulándose, no lo ignores. Ajusta tu configuración, tómate un descanso o habla.

Abordar los pequeños problemas a tiempo previene problemas a largo plazo.

CONCLUSIÓN

El trabajo híbrido ofrece flexibilidad, pero la seguridad sigue dependiendo de cómo configuras tu espacio y gestionas tu jornada. Pequeños ajustes cada día son lo que te mantienen trabajando de forma segura a largo plazo.

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Fatality File

Remote Employee Develops Severe Back Injury Due to Poor Home Office Ergonomics

A remote administrative employee began working from home full-time and set up their workstation at a kitchen table using a standard chair with no lumbar support. The laptop was placed directly on the table, forcing the worker to look down for long periods while typing and attending virtual meetings. Over several weeks, the employee worked extended hours with minimal breaks, often remaining seated for long periods without adjusting posture.

Gradually, the worker developed lower back pain and stiffness, which worsened into chronic pain and limited mobility. Eventually, the employee sought medical attention and was diagnosed with a work-related musculoskeletal disorder (lumbar strain with nerve involvement). The condition required time off work, physical therapy, and workplace adjustments. The injury was linked directly to poor workstation setup, prolonged sitting, and lack of ergonomic support.

Source: https://www.cdc.gov

The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador remoto sentado en una mesa de cocina tarde en la noche, trabajando en una laptop sin una configuración adecuada de estación de trabajo. La silla no tiene soporte lumbar, lo que obliga al trabajador a encorvarse hacia adelante con la columna curvada y el cuello inclinado hacia abajo durante horas. La pantalla está demasiado baja, el teclado demasiado alto y las muñecas están en posiciones incómodas. A su alrededor, cables y desorden están esparcidos por el suelo, mientras que la iluminación es tenue y desigual. El trabajador parece fatigado, frotándose la espalda baja, pero continúa trabajando sin tomar descansos.

En entornos de trabajo híbrido y oficina en casa, las lesiones no ocurren en un solo momento: se acumulan en silencio con el tiempo. La mala postura, el sedentarismo prolongado y la configuración inadecuada de la estación de trabajo ejercen una tensión constante en la columna, los músculos y las articulaciones. Lo que comienza como una incomodidad leve puede convertirse rápidamente en dolor de espalda crónico, problemas nerviosos o discapacidad a largo plazo. Sin la conciencia y la configuración adecuadas, los trabajadores pueden ignorar las señales de advertencia tempranas hasta que el daño sea serio. Ajusta siempre tu estación de trabajo, mantén una postura neutra, toma descansos regulares y trata la incomodidad como una advertencia, no como algo que simplemente debes aguantar.

First Aid – Soft Tissue Injuries – Spanish

Soft tissue injuries are among the most common workplace injuries, and while many are minor, they can become life-threatening without prompt and proper first aid. (Spanish Version)

Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Picture This



This image shows a busy workplace where operations appear normal, but one worker is visibly struggling in the background. While others are focused on their tasks, this worker looks fatigued, distracted, and overwhelmed, repeatedly checking instructions and making small errors. A supervisor walks past without noticing, and nearby coworkers continue working without recognizing the signs of stress. The environment feels fast-paced, with pressure to meet deadlines, but there is no visible support, communication, or check-in taking place.

In many workplaces, serious incidents don’t start with equipment failure—they start with people who are mentally overloaded, distracted, or afraid to speak up. When stress, fatigue, or psychological strain go unaddressed, workers are more likely to miss hazards, make unsafe decisions, or lose focus during critical tasks. Without a culture that encourages communication and support, these risks remain hidden until they lead to injuries or worse. Always look out for signs of mental strain, support open communication, and ensure workers feel safe to speak up. Psychological safety is a critical part of preventing physical harm.

Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Picture This – Spanish



Esta imagen muestra un lugar de trabajo ocupado donde las operaciones parecen normales, pero un trabajador en el fondo está visiblemente en dificultades. Mientras otros están enfocados en sus tareas, este trabajador parece fatigado, distraído y abrumado, revisando repetidamente las instrucciones y cometiendo pequeños errores. Un supervisor pasa sin notarlo, y los compañeros cercanos continúan trabajando sin reconocer las señales de estrés. El ambiente se siente acelerado, con presión para cumplir plazos, pero no hay ningún apoyo, comunicación ni chequeo visible.

En muchos lugares de trabajo, los incidentes graves no comienzan con fallas en el equipo, sino con personas que están mentalmente sobrecargadas, distraídas o con miedo de hablar. Cuando el estrés, la fatiga o la tensión psicológica no se atienden, los trabajadores tienen más probabilidades de pasar por alto peligros, tomar decisiones inseguras o perder la concentración durante tareas críticas. Sin una cultura que fomente la comunicación y el apoyo, estos riesgos permanecen ocultos hasta que generan lesiones o algo peor. Siempre observa las señales de tensión mental, apoya la comunicación abierta y asegúrate de que los trabajadores se sientan seguros de hablar. La seguridad psicológica es una parte fundamental de la prevención de daños físicos.

Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Think about the moments when something didn’t feel right at work but no one said anything. That’s where real risk starts. Mental health and psychological safety are not separate from physical safety, they drive it. When people feel stressed, pressured, or unsure if they can speak up, they stay quiet, rush decisions, or push through situations that should have been stopped. That silence is what turns small concerns into serious injuries.

WHAT’S THE DANGER

Mental health risks at work don’t always look like hazards, but they directly affect how people think, react, and make decisions.

How Psychological Risk Becomes Physical Risk

When people feel rushed, overwhelmed, or unable to speak up, they are more likely to take shortcuts, ignore warning signs, or stay silent about unsafe conditions. This increases the chance of errors, near misses, and injuries that could have been prevented.

Signs and Symptoms to Watch For

- Difficulty concentrating or staying focused
- Increased irritability, frustration, or withdrawal
- Fatigue, low energy, or lack of motivation
- Rushing tasks or making more mistakes than usual
- Avoiding communication or hesitation to speak up

Breakdown in Communication and Teamwork

When people don’t feel safe to speak up, important information gets lost. Hazards go unreported, questions don’t get asked, and teams stop working together effectively, increasing overall risk.

Cumulative Stress and Fatigue

Stress builds over time. Without proper support or recovery, it leads to mental fatigue, slower reaction time, and poor decision making, all of which increase the likelihood of physical injuries.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Mental safety shows up in how you think, react, and decide during the job. If your focus drops, your risk goes up. The key is catching it early and staying in control.

Start with Yourself

Before anything else, check in. If you feel distracted, rushed, or mentally off, don’t ignore it. That’s your signal to slow down and reset before continuing.

Speak Up Before It Builds

Silence is where problems grow. If something feels off, say it early. That could be a hazard, confusion, or pressure.

- Call out unsafe conditions
- Ask questions when things don’t make sense
- Share near misses or concerns

Don’t Let the Pace Take Over

Fast work is not safe work if your head isn’t in it. Slow down just enough to stay in control. That’s what prevents mistakes.

Stay Connected to the Team

Working in your own bubble increases risk. Stay engaged with others, communicate clearly, and keep information moving.

Quick Mental Reset

Stress builds quietly during the shift. You don’t need a long break to fix it.

- Pause for a few seconds
- Take a breath and refocus
- Step back mentally before the next task

If It Feels Too Much, Act

This is not something you push through. If stress is affecting your focus or safety, stop and deal with it.

Talk to your supervisor. Get support. Reset before continuing.

FINAL WORD

Mental safety is not something you see, but you feel it in every decision you make. When you stay aware, speak up, and take control of your pace, you prevent small mental slips from becoming real physical risks. Staying sharp is part of staying safe.

Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Meeting Kit

– Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piensa en esos momentos en que algo en el trabajo no se sentía bien, pero nadie dijo nada. Ahí es donde empieza el riesgo real. La salud mental y la seguridad psicológica no están separadas de la seguridad física, las impulsan. Cuando las personas se sienten estresadas, presionadas o inseguras de poder hablar, se quedan calladas, toman decisiones apresuradas o siguen adelante en situaciones que debieron haberse detenido. Ese silencio es lo que convierte pequeñas preocupaciones en lesiones graves.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los riesgos de salud mental en el trabajo no siempre parecen peligros, pero afectan directamente cómo las personas piensan, reaccionan y toman decisiones.

Cómo el Riesgo Psicológico Se Convierte en Riesgo Físico

Cuando las personas se sienten apresuradas, abrumadas o incapaces de hablar, es más probable que tomen atajos, ignoren señales de advertencia o guarden silencio sobre condiciones inseguras. Esto aumenta las probabilidades de errores, casi-accidentes y lesiones que pudieron haberse prevenido.

Señales y Síntomas a Observar

- Dificultad para concentrarse o mantener el enfoque
- Mayor irritabilidad, frustración o aislamiento
- Fatiga, bajo nivel de energía o falta de motivación
- Apresurarse en las tareas o cometer más errores de lo habitual
- Evitar la comunicación o dudar al momento de hablar

Ruptura en la Comunicación y el Trabajo en Equipo

Cuando las personas no se sienten seguras de hablar, se pierde

información importante. Los peligros no se reportan, las preguntas no se hacen, y los equipos dejan de trabajar eficazmente en conjunto, lo que aumenta el riesgo general.

Estrés Acumulado y Fatiga

El estrés se acumula con el tiempo. Sin el apoyo o la recuperación adecuada, genera fatiga mental, tiempos de reacción más lentos y mala toma de decisiones, todo lo cual aumenta la probabilidad de lesiones físicas.

COMO PROTEGERSE

La seguridad mental se refleja en cómo piensas, reaccionas y decides durante el trabajo. Si tu concentración baja, tu riesgo sube. La clave está en detectarlo a tiempo y mantenerte en control.

Empieza Contigo

Antes que todo, hazte un chequeo. Si te sientes distraído, apresurado o mentalmente fuera de lugar, no lo ignores. Esa es tu señal de que debes bajar el ritmo y reiniciarte antes de continuar.

Habla Antes de Que Se Acumule

El silencio es donde los problemas crecen. Si algo no se siente bien, dilo a tiempo. Puede ser un peligro, confusión o presión.

- Señala las condiciones inseguras
- Haz preguntas cuando algo no tenga sentido
- Comparte los casi-accidentes o preocupaciones

No Dejes Que el Ritmo Te Controle

Trabajar rápido no es trabajar seguro si tu mente no está enfocada. Reduce el ritmo lo suficiente para mantenerte en control. Eso es lo que previene los errores.

Mantente Conectado con el Equipo

Trabajar en tu propia burbuja aumenta el riesgo. Mantente comprometido con los demás, comunícate con claridad y mantén la información en movimiento.

Reinicio Mental Rápido

El estrés se acumula en silencio durante el turno. No necesitas un descanso largo para remediarlo.

- Pausa unos segundos
- Respira profundo y vuelve a enfocarte
- Da un paso mental atrás antes de la siguiente tarea

Si Se Siente Demasiado, Actúa

Esto no es algo que se empuja y ya. Si el estrés está afectando tu concentración o tu seguridad, para y ocúpate de ello.

Habla con tu supervisor. Busca apoyo. Reiníciarte antes de continuar.

CONCLUSIÓN

La seguridad mental no es algo que ves, pero la sientes en cada decisión que tomas. Cuando te mantienes alerta, hablas y tomas control de tu ritmo, evitas que pequeños deslices mentales se conviertan en riesgos físicos reales. Mantenerte enfocado es parte de mantenerte seguro.

Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Stats and Facts

FACTS

- **Fatigue and Cognitive Overload:** Mental fatigue reduces attention, slows reaction time, and increases the likelihood of errors and incidents during routine tasks.
- **Stress and Distraction:** High stress levels can impair focus and decision-making, leading to missed hazards and unsafe actions.
- **Poor Communication Climate:** Workers who feel unsafe speaking up may not report hazards, near misses, or unsafe conditions in time to prevent incidents.
- **Burnout and Reduced Vigilance:** Chronic stress and burnout lower situational awareness and increase the risk of mistakes in high-risk environments.
- **Workplace Harassment and Conflict:** Psychological strain from conflict or harassment can distract workers and contribute to unsafe behaviors or reduced concentration.
- **Lack of Psychological Safety:** When workers fear blame or retaliation, critical safety concerns may go unreported, increasing exposure to hazards.
- **Impaired Decision-Making:** Anxiety, stress, or emotional distress can affect judgment, increasing the chance of unsafe choices during critical tasks.

STATS

- In the United States, **over 120,000 workplace injuries annually are linked to fatigue or reduced alertness**, highlighting the impact of mental strain on physical safety

(National Safety Council, recent estimates).

- U.S. data shows that **workers experiencing high levels of stress are significantly more likely to be involved in workplace incidents and injuries**, according to occupational safety studies (NSC and CDC, 2021–2023).
- In Canada, **mental health-related claims account for a growing portion of lost-time workplace claims**, reflecting the impact of psychological strain on worker safety and performance (Association of Workers' Compensation Boards of Canada, recent years).
- U.S. research indicates that **fatigue contributes to a substantial percentage of serious workplace incidents**, particularly in safety-sensitive roles (National Safety Council, 2021–2023).
- In Canada, workplace data shows that **stress and psychological factors are linked to increased absenteeism and incident rates**, affecting overall safety performance (AWCBC, recent reporting).