

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Starting a new job can feel exciting, but it is also one of the riskiest times for any worker. During the first year, people are still learning the tasks, the tools, the hazards, and the rhythm of the worksite. They may not recognize danger signs yet, may hesitate to speak up, or may feel pressure to keep up with experienced coworkers. Even simple tasks can lead to injuries when someone is still figuring out the safest way to do the job.

WHAT'S THE DANGER

New workers face a much higher risk of injury because the first year is when everything is new. Even with training, it takes real experience to recognize hazards, understand how equipment behaves, and know when something feels wrong.

Limited Experience Means Missing Warning Signs

New workers are still learning the layout, the workflow, and the hidden hazards of the job. They may not recognize unsafe shortcuts, hazardous areas, or unstable equipment. Without this awareness, they are more likely to step into danger zones, misjudge distances, or overlook something that an experienced worker would catch instantly.

Still Learning the Safe Way to Work

It takes time to build muscle memory for safe movements. New workers may not yet know how to lift properly, how to control

tools, or how to approach equipment safely. Because they are still figuring things out, they rely more on guesswork and observation, which increases risk

Distraction and Information Overload

The first year comes with constant learning. Procedures, equipment rules, safety protocols, and expectations all compete for attention. With so much happening at once, it is easy to forget steps, miss warnings, or become overwhelmed – and distracted workers get hurt more easily.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe during your first year on the job starts with slowing down, asking questions, and giving yourself time to learn how the work really flows. You do not need to know everything right away, but you do need to protect yourself while you build confidence and skill. Good habits early on make the biggest difference.

Ask Questions and Speak Up Early

If something is unclear, unfamiliar, or feels unsafe, ask. Questions prevent mistakes. Experienced workers might forget to explain certain steps because they have done them for years, so speaking up fills in the gaps and keeps you out of danger.

Follow Procedures Until They Become Automatic

Safe habits take time to develop. Use proper lifting techniques, follow lockout steps, use guards, and wear PPE every time. These practices might feel slow at first, but they build the foundation for safe and confident work later.

What to Do as a New Worker to Reduce Risk

- Take time to understand equipment before using it
- Walk the area to learn traffic flow and hazard zones
- Practice safe movements instead of rushing
- Double check instructions when tasks change
- Ask for demonstrations if you are unsure

- Report anything unclear, damaged, or unsafe

Manage Stress, Pressure, and Distractions

Feeling overwhelmed is normal in a new job, but it can affect your focus. Take a breath, reset your pace, and avoid multitasking while learning new tasks. If you feel pressured to hurry, communicate that you need a moment to do the job safely.

Build Safety into Your Routine

Check your surroundings, inspect your tools, and mentally review your steps before starting work. Turning these into daily habits helps prevent injuries while your confidence and experience grow.

Watch experienced workers, but do not copy unsafe shortcuts.

FINAL WORD

Your first year on the job is when you learn the most and face the highest risk. Taking your time, asking questions, and focusing on safe habits protects you while you build confidence and experience.

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Meeting

Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Empezar un nuevo trabajo puede ser emocionante, pero también es uno de los momentos más arriesgados para cualquier trabajador. Durante el primer año, las personas aún están aprendiendo las tareas, las herramientas, los peligros y el ritmo del lugar de trabajo. Es posible que aún no reconozcan las señales de peligro, que duden en hablar o que sientan la presión de estar a la altura de sus compañeros con más experiencia. Incluso las tareas más sencillas pueden provocar lesiones cuando alguien aún está aprendiendo la forma más segura de realizar el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los nuevos trabajadores se enfrentan a un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones porque el primer año es cuando todo es nuevo. Incluso con formación, se necesita experiencia real para reconocer los peligros, comprender cómo funciona el equipo y saber cuándo algo no va bien.

La Experiencia Limitada Implica Pasar Por Alto Las Señales De Advertencia

Los nuevos trabajadores aún están aprendiendo la distribución, el flujo de trabajo y los peligros ocultos del trabajo. Es posible que no reconozcan los atajos inseguros, las zonas peligrosas o los equipos inestables. Sin esta conciencia, son más propensos a entrar en zonas de peligro, calcular mal las distancias o pasar por alto algo que un trabajador experimentado detectaría al instante.

Todavía Están Aprendiendo La Forma Segura De Trabajar

Se necesita tiempo para desarrollar la memoria muscular necesaria para realizar movimientos seguros. Es posible que los nuevos trabajadores aún no sepan cómo levantar objetos correctamente,

cómo controlar las herramientas o cómo acercarse a los equipos de forma segura. Como todavía están aprendiendo, se basan más en conjeturas y observaciones, lo que aumenta el riesgo.

Distracción Y Sobrecarga De Información

El primer año conlleva un aprendizaje constante. Los procedimientos, las normas sobre equipos, los protocolos de seguridad y las expectativas compiten por la atención. Con tantas cosas sucediendo a la vez, es fácil olvidar pasos, pasar por alto advertencias o sentirse abrumado, y los trabajadores distraídos se lesionan con mayor facilidad.

COMO PROTEGERSE

Para mantenerte seguro durante tu primer año en el trabajo, empieza por tomarte las cosas con calma, hacer preguntas y darte tiempo para aprender cómo funciona realmente el trabajo. No es necesario que lo sepas todo desde el principio, pero sí que debes protegerte mientras adquieres confianza y habilidades. Los buenos hábitos desde el principio marcan una gran diferencia.

Haz Preguntas Y Habla Desde El Principio

Si hay algo que no te queda claro, que no te resulta familiar o que te parece inseguro, pregunta. Las preguntas evitan errores. Los trabajadores con experiencia pueden olvidarse de explicar ciertos pasos porque los han realizado durante años, por lo que expresarte llena los vacíos y te mantiene fuera de peligro.

Sigue Los Procedimientos Hasta Que Se Conviertan En Automáticos

Los hábitos seguros tardan tiempo en desarrollarse. Utiliza técnicas de elevación adecuadas, sigue los pasos de bloqueo, utiliza protecciones y lleva siempre el EPI. Estas prácticas pueden parecer lentas al principio, pero sientan las bases para un trabajo seguro y con confianza más adelante.

Qué Hacer Como Nuevo Trabajador Para Reducir El Riesgo

- Tómese el tiempo necesario para comprender el funcionamiento

del equipo antes de utilizarlo.

- Recorra la zona para conocer el flujo de tráfico y las zonas de peligro.
- Practique movimientos seguros en lugar de apresurarse.
- Compruebe dos veces las instrucciones cuando cambien las tareas.
- Pida demostraciones si no está seguro.
- Informe de cualquier cosa que no esté clara, esté dañada o sea insegura.

Controle El Estrés, La Presión Y Las Distracciones

Sentirse abrumado es normal en un nuevo trabajo, pero puede afectar su concentración. Respire hondo, reajuste su ritmo y evite realizar varias tareas a la vez mientras aprende nuevas funciones. Si se siente presionado para apresurarse, comuníquese que necesita un momento para realizar el trabajo de manera segura.

Incorpore La Seguridad A Su Rutina

Compruebe su entorno, inspeccione sus herramientas y repase mentalmente los pasos a seguir antes de empezar a trabajar. Convertir esto en un hábito diario le ayudará a prevenir lesiones, al tiempo que aumenta su confianza y experiencia.

Observe a los trabajadores con experiencia, pero no imite los atajos poco seguros.

CONCLUSIÓN

El primer año en el trabajo es cuando más se aprende y se enfrentan los mayores riesgos. Tomarse el tiempo necesario, hacer preguntas y centrarse en hábitos seguros le protege mientras adquiere confianza y experiencia.

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Stats and Facts

FACTS

1. **Lack of Experience:** New workers have limited familiarity with equipment, tasks, and hazards, increasing the chance of mistakes that lead to injuries.
2. **Incomplete Hazard Recognition:** New hires often haven't learned to spot warning signs—such as unstable loads, pinch points, or unsafe conditions—before danger develops.
3. **Task-Overload Stress:** Early job pressure to perform quickly can cause new workers to rush, skip steps, or push beyond safe limits.
4. **Improper PPE Use:** Inconsistent fitting, incorrect wearing, or lack of training on PPE reduces protection and increases exposure to hazards.
5. **Low Confidence to Speak Up:** New workers may fear asking questions or reporting concerns, leading to silent acceptance of unsafe practices.
6. **Unfamiliar Work Environments:** Navigating new layouts, equipment zones, or workflow patterns increases the chance of slips, trips, and operational errors.

STATS

- Young and new workers in Canada (aged 15-24) experience injury rates up to 1.5-2 times higher than older workers, with “newness” as the primary factor contributing to 20-30% of claims in high-risk sectors like construction and manufacturing (2020-2024).
 - In British Columbia, young workers (15-24) accounted for 20% of all time-loss claims from 2020-2024, despite comprising only 15% of the workforce, due to elevated risks in the first year of employment.
 - New workers in their first month on the job in Ontario have a 40-50% higher lost-time claim rate compared to experienced workers, a trend persisting through 2023-2025 data.
 - In Canada, workers new to their jobs (all ages) report injury rates 2-3 times higher in the first year, with 25% of claims from physically demanding roles lacking adequate onboarding (2020-2023).
 - Workers in their first year on the job account for over 35% of workplace injuries in the United States (U.S. workers' comp data, 2022-2023).
 - Young workers aged 15-24 experience higher injury rates than any other age group, especially during their first year of employment (NIOSH).
-

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Falta De Experiencia:** los nuevos trabajadores están poco familiarizados con los equipos, las tareas y los riesgos, lo que aumenta la probabilidad de cometer errores que provoquen lesiones.
2. **Reconocimiento Incompleto De Los Riesgos:** los nuevos empleados a menudo no han aprendido a detectar las señales de advertencia, como cargas inestables, puntos de pellizco o condiciones inseguras, antes de que se produzca el peligro.
3. **Estrés Por Sobrecarga De Tareas:** la presión inicial del trabajo para rendir rápidamente puede hacer que los nuevos trabajadores se precipiten, se salten pasos o superen los límites de seguridad.
4. **Uso inadecuado del EPI:** un ajuste inconsistente, un uso incorrecto o la falta de formación sobre el EPI reducen la protección y aumentan la exposición a los riesgos.
5. **Poca Confianza Para Expresarse:** los nuevos trabajadores pueden temer hacer preguntas o informar de sus preocupaciones, lo que les lleva a aceptar en silencio prácticas inseguras.
6. **Entornos De Trabajo Desconocidos:** familiarizarse con nuevos diseños, zonas de equipos o patrones de flujo de trabajo aumenta la probabilidad de resbalones, tropiezos y errores operativos.

ESTADÍSTICAS

- Los trabajadores jóvenes y nuevos en Canadá (de entre 15 y 24 años) sufren índices de lesiones entre 1,5 y 2 veces superiores a los de los trabajadores de más edad, siendo la «novedad» el factor principal que contribuye al 20-30 % de las reclamaciones en sectores de alto riesgo como la construcción y la industria manufacturera (2020-2024).
- En Columbia Británica, los trabajadores jóvenes (de 15 a 24 años) representaron el 20 % de todas las reclamaciones por pérdida de tiempo entre 2020 y 2024, a pesar de que solo constituyen el 15 % de la población activa, debido a los

elevados riesgos que conlleva el primer año de empleo.

- Los nuevos trabajadores en su primer mes de trabajo en Ontario tienen una tasa de reclamaciones por pérdida de tiempo entre un 40 % y un 50 % más alta que los trabajadores con experiencia, una tendencia que se mantiene en los datos de 2023-2025.
 - En Canadá, los trabajadores nuevos en sus puestos (de todas las edades) registran tasas de lesiones entre dos y tres veces superiores durante el primer año, y el 25 % de las reclamaciones corresponden a puestos físicamente exigentes que carecen de una formación inicial adecuada (2020-2023).
 - Los trabajadores en su primer año en el puesto representan más del 35 % de las lesiones laborales en Estados Unidos (datos de compensación laboral de EE. UU., 2022-2023).
 - Los trabajadores jóvenes de entre 15 y 24 años experimentan tasas de lesiones más altas que cualquier otro grupo de edad, especialmente durante su primer año de empleo (NIOSH).
-

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Fatality File

New Worker Fatally Pinned Between Loading Dock and Backing Truck

A day laborer hired outside a home and garden store was fatally crushed while loading and unloading trucks at a warehouse. As the worker attempted to climb onto the loading dock, a truck began backing into the bay. The driver, relying on mirrors and a

functioning back-up alarm, did not see the worker positioned in the truck's blind spot. The victim was pinned between the truck and the dock and died from his injuries.

Investigators found that the worker had received no safety training and was unfamiliar with hazards in active backing zones. The CA/FACE investigation determined that a lack of spotters, poor pedestrian-vehicle separation, and limited visibility contributed to the incident. Employers using day laborers must ensure that workers receive proper instruction and demonstrate competency before performing high-risk tasks around moving vehicles.

Source: [Cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov)

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Fatality File – Spanish

Nuevo Trabajador Muere Aplastado Entre El Muelle De Carga Y Un Camión Que Daba Marcha Atrás

Un jornalero contratado fuera de una tienda de artículos para el hogar y el jardín murió aplastado mientras cargaba y descargaba camiones en un almacén. Cuando el trabajador intentaba subir al muelle de carga, un camión comenzó a dar marcha atrás hacia la bahía. El conductor, que se fiaba de los espejos y de una alarma de marcha atrás que funcionaba, no vio al trabajador situado en el punto ciego del camión. La víctima quedó atrapada entre el camión

y el muelle y murió a causa de sus lesiones.

Los investigadores descubrieron que el trabajador no había recibido formación en materia de seguridad y no estaba familiarizado con los peligros de las zonas de marcha atrás activas. La investigación de CA/FACE determinó que la falta de observadores, la mala separación entre peatones y vehículos y la visibilidad limitada contribuyeron al incidente. Los empleadores que contratan a jornaleros deben asegurarse de que los trabajadores reciban la formación adecuada y demuestren su competencia antes de realizar tareas de alto riesgo cerca de vehículos en movimiento.

Fuente: [Cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov)

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Picture This



In the image, two new workers are sitting directly in front of an active forklift, placing their legs and hands inside a deadly crush zone. Their body language shows they are unaware of the extreme danger, treating the equipment like a bench rather than a machine capable of causing fatal injuries. No supervisor appears to be guiding them, and they clearly haven't been trained on safe forklift boundaries. This behavior highlights how inexperience and lack of orientation put first-year workers at disproportionate risk.

New workers should receive hands-on safety orientation that clearly explains equipment hazards, exclusion zones, and how to recognize unsafe areas. Supervisors must closely monitor inexperienced employees and intervene the moment unsafe behavior appears. Forklifts must never be approached, sat on, or worked near unless powered down, parked, and secured. Building a strong safety culture early prevents first-year workers from developing risky habits that can lead to serious injuries.

New-Worker Zone: Why the First Year on the Job Has Disproportionate Risk Picture This – Spanish



En la imagen, dos nuevos trabajadores están sentados justo delante de una carretilla elevadora en funcionamiento, con las piernas y las manos dentro de una zona de aplastamiento mortal. Su lenguaje corporal muestra que no son conscientes del peligro extremo, ya que tratan el equipo como si fuera un banco en lugar de una máquina capaz de causar lesiones mortales. No parece haber ningún supervisor que les esté guiando y es evidente que no han recibido formación sobre los límites de seguridad de las carretillas elevadoras. Este comportamiento pone de manifiesto cómo la inexperiencia y la falta de orientación exponen a los trabajadores noveles a un riesgo desproporcionado.

Los nuevos trabajadores deben recibir una orientación práctica sobre seguridad que explique claramente los peligros de los equipos, las zonas de exclusión y cómo reconocer las áreas inseguras. Los supervisores deben vigilar de cerca a los empleados sin experiencia e intervenir en el momento en que aparezca un comportamiento inseguro. Nunca se debe acercarse a las carretillas elevadoras, sentarse en ellas o trabajar cerca de ellas a menos

que estén apagadas, estacionadas y aseguradas. Crear una cultura de seguridad sólida desde el principio evita que los trabajadores de primer año desarrollen hábitos arriesgados que pueden provocar lesiones graves.

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Working around harmful substances can be risky because the biggest dangers are usually the ones you do not notice right away. Many chemicals, fumes, dusts, vapors, and biological contaminants slip into the body quietly through breathing or skin contact, and you often do not feel anything in the moment.

WHAT'S THE DANGER

Invisible hazards are dangerous because you often do not realize you are being exposed until your body is already affected. Many harmful substances have no smell, no obvious warning signs, and no immediate symptoms. You may breathe them in, absorb them through your skin, or pick them up from contaminated surfaces without knowing it, and the effects can build slowly until they become a serious health issue.

Exposure You Do Not Notice Right Away

Dusts, fumes, vapors, mists, solvents, cleaning agents, pesticides, and biological contaminants can enter the body easily while you are focused on your work. Some irritate the eyes, lungs,

or skin immediately, but many do not show symptoms until much later.

Poor ventilation, shared workspaces, confined areas, and everyday tasks like mixing chemicals, welding, sanding, or spraying can expose you to levels that harm your lungs, nervous system, or long-term health without you feeling anything in the moment.

Health Effects That Build Over Time

- Short-term symptoms like headaches, coughing, dizziness, or skin irritation can be early warning signs, but long-term exposure is even more dangerous.
- Repeated contact with harmful substances can lead to chronic breathing problems, chemical burns, allergic reactions, memory issues, organ damage, or illnesses that develop months or years after the exposure happened.

The danger is that these effects grow quietly, especially when workers assume the air is safe or skip protective equipment during routine tasks

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe from invisible hazards starts with knowing what you are working with and taking small steps that make a big difference. You cannot always smell or see harmful substances, so the goal is to prevent them from entering your body in the first place.

Know What You Are Working Around

Before starting a job, make sure you understand what substances are present, how they can enter the body, and what risks they bring. Read labels, safety sheets, and instructions, ask questions, and never assume a product or material is harmless just because you have used it before. Even common chemicals or dusts can be dangerous if ventilation is poor or exposure builds over time.

Use the Right Protection for the Job

Some hazards require gloves, some require respiratory protection, and others need eye protection or full skin coverage. Using the correct PPE keeps harmful substances away from your lungs, skin, and eyes. Inspect your gear, replace damaged items, and make sure everything fits properly so you get the protection it is designed to provide.

What to Do When Working Around Invisible Hazards

- Keep good ventilation by opening doors, using fans, or activating exhaust systems
- Wear respiratory protection when fumes, dust, or vapors are present
- Wash hands and exposed skin before eating or drinking
- Clean spills immediately and dispose of contaminated materials safely
- Avoid touching your face or adjusting PPE with dirty gloves
- Store chemicals properly to prevent accidental leaks or mixing

Keep Your Workspace Clean and Controlled

Dust, residues, overspray, and chemical droplets can settle on tools, clothing, and surfaces without you noticing. Regular cleaning prevents these particles from becoming airborne again. Keeping containers sealed, labeling products clearly, and separating incompatible substances reduces the chance of dangerous reactions or accidental exposure.

Pay Attention to How Your Body Feels

Headaches, dizziness, irritated skin, strange smells, or new coughing can be early signs that a harmful substance is in the air or on your skin. Never ignore these changes. Step away, report the issue, and check ventilation or PPE.

FINAL WORD

The most dangerous hazards are often the ones you do not see. Taking a moment to understand your exposure, use the right

protection, and pay attention to early symptoms can prevent serious health problems later.

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar con sustancias nocivas puede ser peligroso, ya que los mayores riesgos suelen ser aquellos que no se perciben de inmediato. Muchos productos químicos, humos, polvos, vapores y contaminantes biológicos se introducen silenciosamente en el organismo a través de la respiración o el contacto con la piel, y a menudo no se nota nada en ese momento.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros invisibles son peligrosos porque a menudo no te das cuenta de que estás expuesto a ellos hasta que tu cuerpo ya se ha visto afectado. Muchas sustancias nocivas no tienen olor, ni señales de advertencia evidentes, ni síntomas inmediatos. Puedes inhalarlas, absorberlas a través de la piel o recogerlas de superficies contaminadas sin darte cuenta, y los efectos pueden acumularse lentamente hasta convertirse en un problema grave de

salud.

Exposición Que No Se Nota De Inmediato

El polvo, los humos, los vapores, las nieblas, los disolventes, los productos de limpieza, los pesticidas y los contaminantes biológicos pueden entrar fácilmente en el cuerpo mientras se está concentrado en el trabajo. Algunos irritan los ojos, los pulmones o la piel de inmediato, pero muchos no muestran síntomas hasta mucho más tarde.

La mala ventilación, los espacios de trabajo compartidos, las áreas confinadas y las tareas cotidianas como mezclar productos químicos, soldar, lijar o pulverizar pueden exponerle a niveles que dañan sus pulmones, su sistema nervioso o su salud a largo plazo sin que usted sienta nada en ese momento.

Efectos Sobre La Salud Que Se Acumulan Con El Tiempo

- Los síntomas a corto plazo, como dolores de cabeza, tos, mareos o irritación de la piel, pueden ser señales de alerta tempranas, pero la exposición a largo plazo es aún más peligrosa.
- El contacto repetido con sustancias nocivas puede provocar problemas respiratorios crónicos, quemaduras químicas, reacciones alérgicas, problemas de memoria, daños en los órganos o enfermedades que se desarrollan meses o años después de la exposición.

El peligro radica en que estos efectos se desarrollan de forma silenciosa, especialmente cuando los trabajadores dan por sentado que el aire es seguro o prescinden del equipo de protección durante las tareas rutinarias.

COMO PROTEGERSE

Para protegerse de los peligros invisibles, lo primero es saber con qué se está trabajando y tomar pequeñas medidas que marcan una gran diferencia. No siempre se pueden oler o ver las sustancias nocivas, por lo que el objetivo es evitar que entren en el

organismo en primer lugar.

Conozca El Entorno En El Que Trabaja

Antes de comenzar un trabajo, asegúrese de comprender qué sustancias están presentes, cómo pueden entrar en el cuerpo y qué riesgos conllevan. Lea las etiquetas, las fichas de seguridad y las instrucciones, haga preguntas y nunca dé por sentado que un producto o material es inofensivo solo porque lo haya utilizado antes. Incluso los productos químicos o el polvo comunes pueden ser peligrosos si la ventilación es deficiente o la exposición se acumula con el tiempo.

Utilice La Protección Adecuada Para El Trabajo

Algunos riesgos requieren guantes, otros requieren protección respiratoria y otros necesitan protección ocular o cobertura total de la piel. El uso del EPI adecuado mantiene las sustancias nocivas alejadas de los pulmones, la piel y los ojos. Inspeccione su equipo, sustituya los artículos dañados y asegúrese de que todo se ajusta correctamente para obtener la protección para la que ha sido diseñado.

Qué Hacer Cuando Se Trabaja En Entornos Con Riesgos Invisibles

- Mantenga una buena ventilación abriendo puertas, utilizando ventiladores o activando sistemas de extracción.
- Utilice protección respiratoria cuando haya humos, polvo o vapores.
- Lávese las manos y la piel expuesta antes de comer o beber.
- Limpie los derrames inmediatamente y deseche los materiales contaminados de forma segura.
- Evite tocarse la cara o ajustarse el EPI con guantes sucios.
- Almacene los productos químicos de forma adecuada para evitar fugas o mezclas accidentales.

Mantenga Su Espacio De Trabajo Limpio Y Controlado

El polvo, los residuos, el exceso de pulverización y las gotas de productos químicos pueden depositarse en las herramientas, la ropa y las superficies sin que usted se dé cuenta. La limpieza regular

evita que estas partículas vuelvan a quedar suspendidas en el aire. Mantener los recipientes sellados, etiquetar los productos claramente y separar las sustancias incompatibles reduce la posibilidad de reacciones peligrosas o exposición accidental.

Preste Atención A Cómo Se Siente Su Cuerpo

Los dolores de cabeza, los mareos, la irritación de la piel, los olores extraños o una tos nueva pueden ser signos tempranos de que hay una sustancia nociva en el aire o en su piel. Nunca ignore estos cambios. Aléjese, informe del problema y compruebe la ventilación o el EPI.

CONCLUSIÓN

Los peligros más graves suelen ser aquellos que no se ven. Dedicar un momento a comprender su exposición, utilizar la protección adecuada y prestar atención a los primeros síntomas puede prevenir problemas de salud graves en el futuro.

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Stats and Facts

FACTS

- 1. Airborne Contaminants:** Dusts, fumes, vapors, and fibers

enter the lungs unnoticed; repeated exposure leads to respiratory disease, irritation, or long-term organ damage.

2. **Toxic Gas Accumulation:** Colorless gases like carbon monoxide or hydrogen sulfide can build up quickly in confined or poorly ventilated spaces, causing rapid unconsciousness or death.
3. **Noise Overexposure:** Loud environments gradually damage hearing without pain or warning, leading to permanent hearing loss over time.
4. **Biological Hazards:** Mold, bacteria, bloodborne pathogens, and animal waste can contaminate surfaces or air, creating infection risks during routine tasks.
5. **Poor Indoor Air Quality:** Inadequate ventilation allows pollutants, chemicals, and particulates to concentrate, causing headaches, fatigue, and chronic respiratory issues.
6. **Long-Term Exposure Risk:** Harmful substances often cause delayed health effects—workers may feel fine today while chronic illness develops over months or years.

STATS

- In the US, exposure to harmful substances or environments ranked as the sixth most common cause of workplace injuries in 2019, contributing to approximately 424,000 nonfatal injuries annually through 2020-2025.
- In 2023, US private industry reported 200,100 total illness cases, with systemic illnesses from harmful exposures (e.g., chemicals, toxins) accounting for 47,500 cases, down 56.6% from 2022 due to improved controls.
- In Canada, exposure to caustic, noxious, or allergenic substances was the leading injury event for Schedule 1 workplaces in 2020, comprising about 15% of all allowed lost-time claims.
- For Canadian Schedule 2 workplaces (e.g., healthcare), exposure to harmful substances ranked second in 2020, making up 14% of lost-time claims, often from biological or chemical hazards.
- In Ontario, Canada, over 2 million workers received WSIB

compensation for occupational diseases linked to harmful exposures from 2020-2024, with chemicals and carcinogens as primary causes.

- US workplaces saw overexertion and bodily reactions (including substance exposures) lead to 976,090 days-away cases in 2021-2022, with chemical contact contributing to 10-15% of these.
-

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Contaminantes atmosféricos:** el polvo, los humos, los vapores y las fibras penetran en los pulmones sin que nos demos cuenta; la exposición repetida provoca enfermedades respiratorias, irritación o daños orgánicos a largo plazo.
2. **Acumulación de gases tóxicos:** los gases incoloros, como el monóxido de carbono o el sulfuro de hidrógeno, pueden acumularse rápidamente en espacios cerrados o mal ventilados, provocando una rápida pérdida de conciencia o la muerte.
3. **Sobreexposición al ruido:** los entornos ruidosos dañan gradualmente la audición sin dolor ni advertencia, lo que con el tiempo provoca una pérdida auditiva permanente.
4. **Riesgos biológicos:** el moho, las bacterias, los patógenos transmitidos por la sangre y los desechos animales pueden contaminar las superficies o el aire, lo que crea riesgos de infección durante las tareas rutinarias.

5. **Mala calidad del aire interior:** una ventilación inadecuada permite que se concentren contaminantes, productos químicos y partículas, lo que provoca dolores de cabeza, fatiga y problemas respiratorios crónicos.
6. **Riesgo de exposición a largo plazo:** las sustancias nocivas suelen provocar efectos retardados en la salud; los trabajadores pueden sentirse bien hoy, mientras que la enfermedad crónica se desarrolla a lo largo de meses o años.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, la exposición a sustancias o entornos nocivos ocupó el sexto lugar entre las causas más comunes de lesiones laborales en 2019, lo que contribuyó a aproximadamente 424 000 lesiones no mortales al año entre 2020 y 2025.
- En 2023, la industria privada estadounidense notificó un total de 200 100 casos de enfermedad, de los cuales 47 500 fueron enfermedades sistémicas debidas a exposiciones nocivas (por ejemplo, a productos químicos o toxinas), lo que supone un descenso del 56,6 % con respecto a 2022 gracias a la mejora de los controles.
- En Canadá, la exposición a sustancias cáusticas, nocivas o alergénicas fue la principal causa de lesiones en los lugares de trabajo del Anexo 1 en 2020, lo que supuso alrededor del 15 % de todas las reclamaciones por tiempo perdido admitidas.
- En los lugares de trabajo del Anexo 2 de Canadá (por ejemplo, la asistencia sanitaria), la exposición a sustancias nocivas ocupó el segundo lugar en 2020, representando el 14 % de las reclamaciones por tiempo perdido, a menudo por riesgos biológicos o químicos.
- En Ontario (Canadá), más de 2 millones de trabajadores recibieron indemnizaciones de la WSIB por enfermedades profesionales relacionadas con exposiciones nocivas entre 2020 y 2024, siendo los productos químicos y los carcinógenos las causas principales.
- En los lugares de trabajo de EE. UU., el esfuerzo excesivo y

las reacciones corporales (incluida la exposición a sustancias) provocaron 976 090 casos de baja laboral en 2021-2022, y el contacto con productos químicos contribuyó al 10-15 % de ellos.

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Fatality Report

Worker Dies After Toxic Chemical Exposure Inside ISO Tank

On March 22, 2021, at approximately 10:30 a.m., a worker was fatally exposed to hazardous chemicals while pressure-washing the interior of an ISO tank. The employee had been cleaning the weld seam near the tank's heel when he was overcome by toxic vapors in the confined space. A coworker and the site manager discovered him incapacitated but still breathing. He was transported to a hospital, where he later died from chemical exposure.

OSHA determined that the employee had been working inside the enclosed tank without sufficient atmospheric monitoring, ventilation, or respiratory protection—conditions that allowed toxic vapors to accumulate to dangerous levels. This incident highlights the deadly nature of invisible airborne contaminants, especially in confined spaces like tanks, trailers, vessels, and pits, where hazardous atmospheres can form quickly and without warning.

Source: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Fatality Report – Spanish

Un Trabajador Muere Tras Exponerse A Sustancias Químicas Tóxicas Dentro De Un Tanque ISO

El 22 de marzo de 2021, aproximadamente a las 10:30 a. m., un trabajador murió tras exponerse a sustancias químicas peligrosas mientras limpiaba a presión el interior de un tanque ISO. El empleado estaba limpiando la soldadura cerca de la base del tanque cuando se vio afectado por los vapores tóxicos del espacio confinado. Un compañero de trabajo y el jefe de obra lo encontraron inconsciente, pero aún respirando. Fue trasladado a un hospital, donde falleció más tarde a causa de la exposición a los productos químicos.

La OSHA determinó que el empleado había estado trabajando dentro del tanque cerrado sin suficiente control atmosférico, ventilación o protección respiratoria, condiciones que permitieron que los vapores tóxicos se acumularan hasta alcanzar niveles peligrosos. Este incidente pone de relieve la naturaleza mortal de los contaminantes invisibles en el aire, especialmente en espacios confinados como tanques, remolques, buques y fosas, donde se pueden formar atmósferas peligrosas rápidamente y sin previo aviso.

Fuente: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está inclinado directamente sobre un bidón con fugas que libera una nube de humos, exponiéndose a sustancias nocivas en el aire sin llevar ninguna protección respiratoria. Se agarra el pecho con angustia, lo que sugiere que ya está inhalando vapores tóxicos. El espacio de trabajo muestra una ventilación deficiente y materiales derramados en el suelo, lo que indica condiciones ambientales inseguras. Esto crea un grave riesgo de inhalación de productos químicos, lesiones respiratorias o daños a la salud a largo plazo.

Los trabajadores nunca deben acercarse a contenedores con fugas sin el equipo de protección personal adecuado, como respiradores, guantes y protección ocular, y deben evacuar inmediatamente la zona hasta que mejore la ventilación. Se deben seguir los procedimientos para materiales peligrosos, lo que incluye aislar el derrame, activar los sistemas de extracción y notificar al

personal capacitado. Los empleadores deben garantizar inspecciones periódicas del almacenamiento de productos químicos y aplicar controles estrictos en torno a los humos, vapores y polvo. La implementación de estas prácticas protege a los trabajadores de riesgos de exposición invisibles pero peligrosos.

Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Picture This



In the image, the worker is leaning directly over a leaking drum releasing a cloud of fumes, exposing himself to harmful airborne substances without wearing any respiratory protection. He is holding his chest in distress, suggesting he is already inhaling toxic vapors. The workspace shows poor ventilation and spilled materials on the floor, indicating unsafe environmental conditions. This creates a serious risk of chemical inhalation, respiratory injury, or long-term health damage.

Workers should never approach leaking containers without proper PPE such as respirators, gloves, and eye protection, and should immediately evacuate the area until ventilation is improved. Hazmat procedures must be followed, including isolating the spill, activating exhaust systems, and notifying trained personnel. Employers should ensure regular inspections of chemical storage and enforce strict controls around fumes, vapors, and dust. Implementing these practices protects workers from invisible but dangerous exposure hazards.

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Working outdoors means working in conditions your body must constantly fight against, and heat is one of the most dangerous. High temperatures physically demanding tasks put intense stress on the body, even when workers feel “used to it.” Heat stress doesn’t always start with dramatic symptoms; it often begins with small signs.

WHAT'S THE DANGER

Heat stress is dangerous because it builds quietly and quickly. Workers can go from feeling “a little tired” to suffering heat exhaustion or even heat stroke, which is life-threatening and requires immediate medical attention.

Heat Overwhelms the Body Faster Than You Think

The combination of high temperature, direct sunlight, and physical labor forces the body to work hard just to cool itself. When sweating isn't enough, internal temperature rises, the heart works faster, and dehydration kicks in long before workers feel truly thirsty.

Early Symptoms Are Easy to Miss – Heat stress rarely begins with a dramatic collapse, it starts small.

- Headaches
- Dizziness or lightheadedness
- Fatigue or irritability
- Muscle cramps
- Nausea

Heat Exhaustion Can Turn into Heat Stroke and Conditions Can Make It Worse

Heat exhaustion brings heavy sweating, weakness, confusion, and a rapid heartbeat. If these signs are ignored, it can escalate into heat stroke, a medical emergency where the body can no longer cool itself, sweating stops, and core temperature rises to dangerous levels. Heat stroke can cause seizures, loss of consciousness, organ failure, and death without immediate treatment.

Environmental factors make this progression even faster: high humidity prevents sweat from evaporating, hot equipment radiates additional heat, and PPE traps warmth close to the body. Even experienced workers can be overwhelmed when conditions shift suddenly.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Working safely in hot outdoor conditions is not about being tough. It is about giving your body what it needs to stay cool and recover. Heat stress can affect anyone, even experienced workers, so the focus is keeping your temperature down and preventing symptoms before they start.

Hydrate and Fuel Your Body

Drink water regularly throughout the entire day. Do not wait until you feel thirsty because thirst is a late sign of dehydration. Use electrolyte drinks when you sweat heavily. Avoid energy drinks and sugary beverages because they make dehydration worse.

Take Real Breaks and Cool Down

Breaks are essential on hot days. Step into the shade or a cooler area whenever possible so your core temperature can drop. A few minutes of cooling helps prevent dizziness, headaches, and exhaustion. Rotate physically demanding tasks so no one stays in the heaviest work for too long.

What to Do to Stay Safe in Extreme Heat

- Wear lightweight and breathable clothing
- Use hats, sunscreen, cooling towels, and sun protection
- Work at a steady pace instead of rushing
- Take short cooling breaks before symptoms begin
- Watch for early signs like cramps, headaches, dizziness, or irritability
- Report symptoms right away

Plan for Heat and Adjust Your Workload

Heat risk can change quickly. High humidity slows down sweat evaporation. Hot equipment radiates heat. Personal protective equipment traps warmth near your body. When you notice conditions getting hotter, drink more water, take more breaks, and slow the pace. Starting work early in the day helps you avoid the hottest hours.

FINAL WORD

Heat does not give warnings for long. No one should work alone in extreme heat, watching out for each other can prevent a serious medical emergency.

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar al aire libre significa trabajar en condiciones contra las que el cuerpo debe luchar constantemente, y el calor es una de las más peligrosas. Las tareas físicamente exigentes a altas temperaturas provocan un estrés intenso en el cuerpo, incluso cuando los trabajadores se sienten “acostumbrados”. El estrés por calor no siempre comienza con síntomas dramáticos; a menudo empieza con pequeños signos.

CUÁL ES EL PELIGRO

El estrés térmico es peligroso porque se acumula de forma silenciosa y rápida. Los trabajadores pueden pasar de sentirse “un poco cansados” a sufrir agotamiento por calor o incluso un

golpe de calor, que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata.

El Calor Abruma al Cuerpo Más Rápido de lo que Crees

La combinación de altas temperaturas, luz solar directa y trabajo físico obliga al cuerpo a esforzarse solo para enfriarse. Cuando el sudor no es suficiente, la temperatura interna aumenta, el corazón trabaja más rápido y la deshidratación se produce mucho antes de que los trabajadores sientan verdadera sed.

Los primeros síntomas son fáciles de pasar por alto: El estrés por calor rara vez comienza con un colapso dramático, sino que empieza de forma leve.

- Dolores de cabeza.
- Mareos o aturdimiento.
- Fatiga o irritabilidad.
- Calambres musculares.
- Náuseas.

El agotamiento por calor puede convertirse en un golpe de calor y las condiciones pueden empeorarlo

El agotamiento por calor provoca sudoración intensa, debilidad, confusión y taquicardia. Si se ignoran estos signos, puede derivar en un golpe de calor, una emergencia médica en la que el cuerpo ya no puede enfriarse por sí mismo, se detiene la sudoración y la temperatura corporal interna aumenta hasta niveles peligrosos. El golpe de calor puede provocar convulsiones, pérdida de conciencia, fallo orgánico y la muerte si no se trata de inmediato.

Los factores ambientales aceleran aún más esta progresión: la alta humedad impide que el sudor se evapore, los equipos calientes irradian calor adicional y los EPP retienen el calor cerca del cuerpo. Incluso los trabajadores experimentados pueden verse desbordados cuando las condiciones cambian repentinamente.

COMO PROTEGERSE

Trabajar de forma segura en condiciones de calor al aire libre no es cuestión de ser resistente. Se trata de darle a tu cuerpo lo que necesita para mantenerse fresco y recuperarse. El estrés por calor puede afectar a cualquiera, incluso a los trabajadores experimentados, por lo que lo importante es mantener baja la temperatura corporal y prevenir los síntomas antes de que aparezcan.

Hidrátate y Alimenta tu Cuerpo

Bebe agua con regularidad a lo largo del día. No esperes a sentir sed, ya que la sed es un signo tardío de deshidratación. Toma bebidas con electrolitos cuando sudas mucho. Evita las bebidas energéticas y azucaradas, ya que empeoran la deshidratación.

Tómate Descansos Reales y Refréscate

Los descansos son esenciales en los días calurosos. Ponte a la sombra o en una zona más fresca siempre que sea posible para que tu temperatura corporal pueda bajar. Unos minutos de enfriamiento ayudan a prevenir mareos, dolores de cabeza y agotamiento. Rota las tareas físicamente exigentes para que nadie permanezca en el trabajo más pesado durante demasiado tiempo.

Qué Hacer para Mantenerse Seguro en Condiciones de Calor Extremo

- Usa ropa ligera y transpirable
- Usa sombreros, protector solar, toallas refrescantes y otras medidas de protección solar
- Trabaja a un ritmo constante en lugar de apresurarte
- Toma breves descansos para refrescarte antes de que comiencen los síntomas
- Presta atención a los primeros signos, como calambres, dolores de cabeza, mareos o irritabilidad
- Informa de los síntomas inmediatamente

Planifica para el Calor y Ajusta tu Carga de Trabajo

El riesgo por calor puede cambiar rápidamente. La alta humedad

ralentiza la evaporación del sudor. Los equipos calientes irradian calor. El equipo de protección personal atrapa el calor cerca del cuerpo. Cuando notes que las condiciones se vuelven más calurosas, bebe más agua, toma más descansos y reduce el ritmo. Empezar a trabajar temprano por la mañana te ayuda a evitar las horas más calurosas.

CONCLUSIÓN

El calor no avisa con mucha antelación. Nadie debería trabajar solo en condiciones de calor extremo; cuidarse unos a otros puede prevenir una emergencia médica grave.

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Stats and Facts

FACTS

1. **Dehydration Onset:** Working in high heat drains body fluids quickly; dehydration reduces sweating ability, raises core temperature, and accelerates heat illness.
2. **Core Temperature Rise:** When the body absorbs more heat than it can release, internal temperature climbs fast, leading to heat exhaustion and potentially deadly heat stroke.
3. **High Humidity Stress:** Humidity slows sweat evaporation, preventing cooling and making temperatures feel

significantly hotter than they are.

4. **Heat Cramps Warning:** Painful muscle cramps in legs, arms, or abdomen signal electrolyte imbalance and early heat stress requiring immediate rest.
5. **Reduced Cognitive Function:** Heat exposure impairs judgment, balance, and reaction time—raising the risk of falls, equipment mishandling, and near-miss incidents.
6. **Delayed Symptoms:** Heat illness can develop over hours; workers may feel “just tired” while their core temperature continues rising to dangerous levels.

STATS

- In British Columbia, Canada, WorkSafeBC accepted 315 heat-related injury claims from 2020-2024, with the highest numbers in outdoor sectors like construction, transportation, and public works.
- An estimated 32 million US workers perform outdoor jobs, facing 21 unsafe summer working days on average due to heat, with agriculture and construction workers at 20 times higher risk of heat-related fatalities than other industries.
- From 2020-2024, extreme heat events increased heat illness risks by 40-60% for Canadian outdoor workers in agriculture and construction due to fatigue and reduced concentration.
- In the US, occupational heat stress raises core body temperature ($r=0.44$), skin temperature ($r=0.44$), and heart rate ($r=0.38$) in outdoor workers, based on a meta-analysis of 2,409 monitored individuals across 38 studies.
- US agricultural workers experience heat-related mortality at a rate of 3.06 deaths per 1 million workers annually (2020-2025), 35 times the average across all industries.
- In Canada, heat stress contributes to 10-15% of lost-time claims in outdoor sectors like farming and construction (2020-2024), with projections of \$25 billion in economic costs from extreme weather by 2025.

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Inicio de la Deshidratación:** Trabajar en condiciones de calor extremo agota rápidamente los fluidos corporales; la deshidratación reduce la capacidad de sudoración, eleva la temperatura corporal y acelera las enfermedades relacionadas con el calor.
2. **Aumento de la Temperatura Corporal:** Cuando el cuerpo absorbe más calor del que puede liberar, la temperatura interna aumenta rápidamente, lo que provoca agotamiento por calor y, potencialmente, un golpe de calor mortal.
3. **Estrés por Alta Humedad:** La humedad ralentiza la evaporación del sudor, lo que impide el enfriamiento y hace que las temperaturas se sientan significativamente más altas de lo que son.
4. **Advertencia de Calambres por Calor:** Los calambres musculares dolorosos en las piernas, los brazos o el abdomen indican un desequilibrio electrolítico y un estrés por calor temprano que requiere descanso inmediato.
5. **Reducción de la Función Cognitiva:** La exposición al calor afecta al juicio, el equilibrio y el tiempo de reacción, lo que aumenta el riesgo de caídas, manejo incorrecto de los equipos e incidentes por poco.
6. **Síntomas Retrasados:** Las enfermedades causadas por el calor pueden desarrollarse a lo largo de horas; los trabajadores pueden sentirse “solo cansados” mientras su temperatura

corporal sigue aumentando hasta niveles peligrosos.

ESTADÍSTICAS

- En Columbia Británica (Canadá), WorkSafeBC aceptó 315 reclamaciones por lesiones relacionadas con el calor entre 2020 y 2024, con las cifras más altas en sectores al aire libre como la construcción, el transporte y las obras públicas.
- Se estima que 32 millones de trabajadores estadounidenses realizan trabajos al aire libre y se enfrentan a una media de 21 días de trabajo inseguros en verano debido al calor, siendo los trabajadores de la agricultura y la construcción 20 veces más propensos a sufrir muertes relacionadas con el calor que los de otros sectores.
- Entre 2020 y 2024, los episodios de calor extremo aumentaron entre un 40 % y un 60 % el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor para los trabajadores al aire libre canadienses del sector agrícola y de la construcción, debido a la fatiga y la reducción de la concentración.
- En Estados Unidos, el estrés térmico laboral aumenta la temperatura corporal central ($r = 0,44$), la temperatura de la piel ($r = 0,44$) y la frecuencia cardíaca ($r = 0,38$) de los trabajadores al aire libre, según un metaanálisis de 2409 personas monitorizadas en 38 estudios.
- Los trabajadores agrícolas estadounidenses experimentan una mortalidad relacionada con el calor de 3,06 muertes por cada millón de trabajadores al año (2020-2025), 35 veces más que la media de todos los sectores.
- En Canadá, el estrés térmico contribuye al 10-15 % de las reclamaciones por tiempo perdido en sectores al aire libre como la agricultura y la construcción (2020-2024), con unas previsiones de 25 000 millones de dólares en costes económicos derivados de las condiciones meteorológicas extremas para 2025.

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Fatality File

Farm Worker Dies After Collapsing in Field During Late-Summer Heat Wave

On September 7, 2024, a 43-year-old farm worker, Oscar Pimentel, collapsed and died while harvesting crops at a farm in Oxnard, California during a late-summer heat wave. According to family members, Pimentel had complained earlier in the day of “suffocating from the heat” while working in the fields. His wife, who was working at a different farm nearby, reported that her employer had halted field work by 10:00 a.m. due to rising temperatures and had provided additional heat breaks – precautions that were reportedly not in place at Pimentel’s worksite.

Although the county medical examiner has not yet issued a final cause of death, Pimentel’s family and worker advocates believe he suffered a heat-related medical emergency, which kills more than 1,200 people annually according to the CDC. Cal/OSHA’s outdoor heat-illness standard requires employers to provide shade, water, and rest periods once temperatures exceed 80°F – conditions recorded in Oxnard on the day of the incident.

Cal/OSHA has opened an investigation into Del Sol Harvesting, Pimentel’s employer. The company maintains that Pimentel was not engaged in strenuous work and suggests an underlying medical condition may have contributed to his death. Pimentel had been employed with the company for eight years.

This case underscores the severe and often underestimated risk of

heat stress in outdoor agricultural work, where even moderate temperatures can overwhelm workers performing continuous physical labor without adequate rest, shade, water, or monitoring.

Source: [Abc7.com](https://www.abc7.com)

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Fatality File – Spanish

Un Trabajador Agrícola Fallece Tras Desmayarse en el Campo Durante una Ola de Calor a Finales de Verano

El 7 de septiembre de 2024, Oscar Pimentel, un trabajador agrícola de 43 años, se desmayó y falleció mientras cosechaba en una granja de Oxnard, California, durante una ola de calor a finales de verano. Según sus familiares, Pimentel se había quejado ese mismo día de “asfixia por el calor” mientras trabajaba en el campo. Su esposa, que trabajaba en otra granja cercana, informó de que su empleador había suspendido el trabajo en el campo a las 10:00 de la mañana debido al aumento de las temperaturas y había proporcionado descansos adicionales por calor, precauciones que, según se informa, no se tomaron en el lugar de trabajo de Pimentel.

Aunque el médico forense del condado aún no ha determinado la causa definitiva de la muerte, la familia de Pimentel y los defensores de los trabajadores creen que sufrió una emergencia

médica relacionada con el calor, que mata a más de 1200 personas al año según los CDC. La norma de Cal/OSHA sobre enfermedades causadas por el calor al aire libre exige a los empleadores proporcionar sombra, agua y períodos de descanso cuando las temperaturas superan los 80 °F, condiciones que se registraron en Oxnard el día del incidente.

Cal/OSHA ha abierto una investigación sobre Del Sol Harvesting, la empresa para la que trabajaba Pimentel. La empresa sostiene que Pimentel no realizaba un trabajo extenuante y sugiere que una afección médica subyacente pudo haber contribuido a su muerte. Pimentel llevaba ocho años trabajando en la empresa.

Este caso pone de relieve el grave y a menudo subestimado riesgo que supone el estrés térmico en el trabajo agrícola al aire libre, donde incluso temperaturas moderadas pueden agotar a los trabajadores que realizan un trabajo físico continuo sin descanso, sombra, agua o supervisión adecuados.

Fuente: [Abc7.com](https://www.abc7.com)

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Picture This



In the image, the worker is standing in direct sun with a flushed, overheated face and sweat-soaked clothing—clear signs of advanced heat stress. He's leaning heavily on a shovel, showing fatigue and possible dizziness, yet continues working with no shade or cooling break. Multiple empty water bottles on the ground suggest he may not be hydrating consistently. This situation shows poor heat-exposure management and places him at high risk of heat exhaustion or heatstroke.

Workers should follow a heat-illness prevention plan that includes scheduled hydration, shaded rest breaks, and monitoring for early symptoms like confusion, fatigue, and flushed skin. Supervisors must rotate tasks to limit sun exposure and ensure workers are not

pushing through dangerous levels of heat. Lightweight, breathable clothing and cooling cloths can also help regulate body temperature. Proactive prevention is essential to keep field workers safe during extreme heat conditions.

Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Picture This – Spanish

Un Trabajador Agrícola Fallece Tras Desmayarse en el Campo Durante una Ola de Calor a Finales de Verano

El 7 de septiembre de 2024, Oscar Pimentel, un trabajador agrícola de 43 años, se desmayó y falleció mientras cosechaba en una granja de Oxnard, California, durante una ola de calor a finales de verano. Según sus familiares, Pimentel se había quejado ese mismo día de “asfixia por el calor” mientras trabajaba en el campo. Su esposa, que trabajaba en otra granja cercana, informó de que su empleador había suspendido el trabajo en el campo a las 10:00 de la mañana debido al aumento de las temperaturas y había proporcionado descansos adicionales por calor, precauciones que, según se informa, no se tomaron en el lugar de trabajo de Pimentel.

Aunque el médico forense del condado aún no ha determinado la causa definitiva de la muerte, la familia de Pimentel y los defensores de los trabajadores creen que sufrió una emergencia médica relacionada con el calor, que mata a más de 1200 personas

al año según los CDC. La norma de Cal/OSHA sobre enfermedades causadas por el calor al aire libre exige a los empleadores proporcionar sombra, agua y períodos de descanso cuando las temperaturas superan los 80 °F, condiciones que se registraron en Oxnard el día del incidente.

Cal/OSHA ha abierto una investigación sobre Del Sol Harvesting, la empresa para la que trabajaba Pimentel. La empresa sostiene que Pimentel no realizaba un trabajo extenuante y sugiere que una afección médica subyacente pudo haber contribuido a su muerte. Pimentel llevaba ocho años trabajando en la empresa.

Este caso pone de relieve el grave y a menudo subestimado riesgo que supone el estrés térmico en el trabajo agrícola al aire libre, donde incluso temperaturas moderadas pueden agotar a los trabajadores que realizan un trabajo físico continuo sin descanso, sombra, agua o supervisión adecuados.

Fuente: [Abc7.com](https://www.abc7.com)

Height Hazard: Fall Protection Beyond the Roof Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Working at height isn't limited to rooftops – it includes ladders, scaffolds, lifts, platforms, mezzanines, and any elevated surface where a worker can fall far enough to be seriously hurt. Even short heights can cause fractures, head injuries, or long recoveries when fall protection isn't used correctly.

WHAT'S THE DANGER

Fall hazards don't just exist on rooftops – they're everywhere. Ladders, scaffolds, lifts, platforms, open edges, and unfinished structures all create moments where one slip or misstep can lead to a life-changing injury.

Hidden Hazards at Everyday Heights

Falls from 4 to 10 feet cause thousands of injuries every year. Short heights feel "safe," which is why workers take shortcuts – climbing without tying off, skipping guardrails, or overreaching from ladders. These smaller elevations create a false sense of security but carry very real risk.

Unstable or Changing Surfaces – Construction and maintenance environments change constantly.

- Loose boards or shifting planks
- Wet, dusty, or slippery surfaces
- Weak edges or unfinished platforms
- Tools or materials creating trip points

Incorrect or Missing Fall Protection

Harnesses, lanyards, rails, and anchors save lives – but only when they're used correctly. Workers who don't tie off, use the wrong anchor point, or don't inspect their gear are at a much higher risk of serious injury.

Overreaching, Rushing, and Working Alone

Trying to grab something just out of reach, climbing "for a second," or working without someone nearby increases the chance that a small mistake turns into a severe fall. Many fall incidents happen when workers rush to finish a task or skip a step, they know they should take.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Working at height safely means respecting every elevated surface – not just roofs. Falls happen fast, and most occur during routine tasks where workers feel confident, rushed, or distracted. Protecting yourself means using the right equipment and never putting yourself in a position where one misstep can take you over an edge.

Use Fall Protection Every Single Time

Tie off before you step up, not after. Harnesses, lanyards, anchors, rails, and covers only work when they're used consistently and inspected before each shift. Never assume "it's only a quick job" – quick jobs lead to most fall-related injuries.

Choose Stable, Properly Set-Up Equipment

Scaffolds, ladders, lifts, and platforms need solid footing, level surfaces, and proper assembly. If something looks unstable, uneven, or poorly supported, stop and fix it. A secure setup is your first line of defense against falls.

What to Do to Reduce Fall Risk on the Job

- Keep edges protected with guardrails or warning lines.
- Use proper anchor points rated for fall arrest.
- Maintain three points of contact when climbing ladders.
- Keep walkways, platforms, and ladders free of tools or debris.
- Avoid overreaching – move the ladder or reposition the lift instead.
- Stay aware of loose boards, slippery conditions, or shifting materials.

Slow Down and Pay Attention to Changing Conditions

Construction and maintenance environments change constantly. Weather, wet materials, new openings, or rearranged equipment can turn a safe surface into a fall hazard within minutes. Taking a moment to reassess your surroundings can prevent a serious injury.

Never Work Alone at Height

A second set of eyes can spot hazards you miss and call for help if something goes wrong. Having someone nearby isn't just safer – in many situations, it's required.

FINAL WORD

Working at height is never routine, no matter how familiar the task feels. Falls happen fast, often during simple moments. Respect every edge, every elevation, and every “quick job” – because fall protection only works when you use it every time.
