

# Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Fatality File

## Slip-and-Fall Injury on Wet Restroom Floor Hospitalizes Worker

On December 6, 2021, at approximately 9:30 p.m., an employee entering a women's restroom slipped on a recently mopped tile floor and fell hard to the ground. No signage had been noted in the report, and the employee was not wearing the required slip-resistant footwear. The fall resulted in a fractured right ankle, requiring hospitalization. OSHA determined that the wet flooring created a predictable slip hazard and that proper footwear and hazard-control practices were not effectively enforced at the time of the incident.

This case demonstrates how quickly a simple housekeeping lapse can escalate into a serious injury. Wet floors, missing signage, and inadequate footwear policies remain among the most common causes of non-fatal workplace injuries across U.S. industries. Consistent hazard communication, slip-resistant flooring practices, and proper footwear standards are essential to preventing these avoidable incidents.

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

---

# Slip, Trip, Fall: The #3 Non-

# Fatal Injury Cause and How We Stop It Fatality File – Spanish

## Una Lesión por Resbalón y Caída en el Piso Mojado de un Baño lleva a una Trabajadora al Hospital

El 6 de diciembre de 2021, aproximadamente a las 9:30 p. m., una empleada que ingresaba al baño de mujeres resbaló en un piso de baldosas recién fregado y cayó al suelo con fuerza. En el informe no se mencionaba ninguna señalización y la empleada no llevaba el calzado antideslizante obligatorio. La caída le provocó una fractura en el tobillo derecho, por lo que tuvo que ser hospitalizada. La OSHA determinó que el suelo mojado creaba un riesgo previsible de resbalones y que, en el momento del incidente, no se aplicaban de forma eficaz las prácticas adecuadas en materia de calzado y control de riesgos.

Este caso demuestra lo rápido que un simple descuido en la limpieza puede derivar en una lesión grave. Los suelos mojados, la falta de señalización y las políticas inadecuadas sobre calzado siguen siendo algunas de las causas más comunes de lesiones no mortales en el lugar de trabajo en todas las industrias de Estados Unidos. Una comunicación coherente de los riesgos, prácticas adecuadas en materia de suelos antideslizantes y normas adecuadas sobre calzado son esenciales para prevenir estos incidentes evitables.

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

---

# Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Meeting Kit

## WHAT'S AT STAKE

Slips, trips, and falls remain one of the top causes of non-fatal workplace injuries, and they can happen in any environment – from warehouses and offices to outdoor sites and production floors. A slick surface, an uneven step, a loose cord, or a simple moment of inattention can send a worker to the ground instantly. These incidents may seem minor, but they often result in sprains, fractures, bruises, back injuries, or long recovery times that affect both the worker and the entire team.

## WHAT'S THE DANGER

Slip, trip, and fall incidents seem simple, but they happen fast and catch people off guard. The danger is that you don't always notice the hazard – a wet patch, an uneven step, a hidden object – until you're already falling.

Surfaces that look safe can change suddenly. A small spill, loose gravel, condensation, or a worn floor tile can make your footing disappear in an instant. In many cases, workers don't see the hazard until it's too late.

### #3 Leading Cause of Non-Fatal Injuries

According to recent U.S. and Canadian workplace injury data:

- Slips, trips, and falls are the #3 leading cause of non-fatal injuries across all industries.
- They account for over 25% of all reported workplace injuries each year.

### Loss of Traction and Stability

Even small changes in the environment affect traction. A thin layer of water, dust, oil mist, or mud can make shoes slide. Carrying materials, rushing, or turning too quickly makes balance worse, leading to unexpected falls.

### **Clutter, Cords, and Poor Housekeeping**

Tools, hoses, boxes, cables, and debris left in walkways create tripping points that blend into the background. These small obstacles cause thousands of preventable injuries every year because workers assume the path is clear.

### **Distraction and Rushing**

Looking at a phone, carrying too much, turning quickly, or moving too fast for conditions increases the risk. When attention shifts, hazards disappear – until you hit them.

## **HOW TO PROTECT YOURSELF**

Preventing slips, trips, and falls isn't complicated. The conditions that cause these incidents show up in every workplace, so keeping yourself safe starts with simple habits that reduce the chance of losing traction or balance.

### **Keep Walkways Clear and Surfaces Safe**

Clean as you go, remove clutter, and make sure tools, cords, debris, and packaging aren't left in walk paths. If you see a spill, wet spot, or loose floor mat, take care of it or report it so the next person doesn't end up on the ground. Good housekeeping is one of the most effective ways to prevent falls.

### **Move With Awareness**

Rushing, cutting corners, or multitasking while walking increases risk. Slow down in wet or uneven areas, take smaller steps when traction is low, and use handrails when available. Staying alert to floor changes, slopes, and transitions can prevent sudden loss of balance.

## **What to Do to Prevent Slips, Trips, and Falls**

- Wear slip-resistant footwear appropriate for the surface and weather.
  - Keep your eyes up and scan ahead for hazards.
  - Avoid carrying loads that block your vision.
  - Report burned-out lights or poor visibility areas.
- Step carefully on ramps, ladders, platforms, and stairs.
  - Use caution when floors are wet, dusty, oily, or freshly cleaned.

## **Respect Changing Conditions**

Weather, shift changes, and busy work periods all affect risk. Rain, snow, mud, and condensation get tracked indoors, making entrances and hallways slick. During high-traffic times, materials pile up faster and distractions increase – so staying alert and adjusting your pace is essential.

## **FINAL WORD**

Slips, trips, and falls happen fast and often in places we least expect them. Taking a few extra seconds to clear walkways, slow down, and watch the ground ahead can prevent the kinds of injuries that keep workers off the job for days or weeks.

---

---

# **Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

Los resbalones, tropiezos y caídas siguen siendo una de las principales causas de lesiones laborales no mortales, y pueden ocurrir en cualquier entorno, desde almacenes y oficinas hasta exteriores y plantas de producción. Una superficie resbaladiza, un escalón irregular, un cable suelto o un simple momento de distracción pueden hacer que un trabajador se caiga al suelo al instante. Estos incidentes pueden parecer menores, pero a menudo provocan esguinces, fracturas, contusiones, lesiones de espalda o largos periodos de recuperación que afectan tanto al trabajador como a todo el equipo.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

Los resbalones, tropiezos y caídas parecen incidentes sin importancia, pero ocurren rápidamente y toman a las personas por sorpresa. El peligro radica en que no siempre se percibe el riesgo (una mancha de humedad, un escalón irregular, un objeto oculto) hasta que ya te estás cayendo.

Las superficies que parecen seguras pueden cambiar repentinamente. Un pequeño derrame, grava suelta, condensación o una baldosa desgastada pueden hacer que pierdas el equilibrio en un instante. En muchos casos, los trabajadores no ven el peligro hasta que es demasiado tarde.

### **3ra Causa Principal de Lesiones no Mortales**

Según datos recientes sobre lesiones laborales en Estados Unidos y Canadá:

- Los resbalones, tropiezos y caídas son la tercera causa principal de lesiones no mortales en todos los sectores.
- Representan más del 25 % de todas las lesiones laborales notificadas cada año.

## **Pérdida de Tracción y Estabilidad**

Incluso pequeños cambios en el entorno afectan a la tracción. Una fina capa de agua, polvo, aceite o barro puede hacer que los zapatos resbalen. Transportar materiales, correr o girar demasiado rápido empeora el equilibrio, lo que provoca caídas inesperadas.

## **Desorden, Cables y Mala Limpieza**

Las herramientas, mangueras, cajas, cables y escombros que se dejan en los pasillos crean puntos de tropiezo que se confunden con el entorno. Estos pequeños obstáculos causan miles de lesiones evitables cada año porque los trabajadores dan por sentado que el camino está despejado.

## **Distracción y Prisas**

Mirar el teléfono, llevar demasiado peso, girar rápidamente o moverse demasiado rápido para las condiciones aumentan el riesgo. Cuando la atención se desvía, los peligros desaparecen... hasta que chocas con ellos.

# **COMO PROTEGERSE**

Prevenir resbalones, tropiezos y caídas no es complicado. Las condiciones que provocan estos incidentes se dan en todos los lugares de trabajo, por lo que mantenerse seguro comienza con hábitos sencillos que reducen la posibilidad de perder tracción o equilibrio.

## **Mantén los Pasillos Despejados y las Superficies Seguras**

Limpia a medida que avanzas, retira el desorden y asegúrate de que no queden herramientas, cables, escombros ni embalajes en los pasillos. Si ves un derrame, una mancha de humedad o una alfombra suelta, ocúpate de ello o informa de ello para que la siguiente

persona no acabe en el suelo. Una buena limpieza es una de las formas más eficaces de prevenir las caídas.

## **Muévete con Precaución**

Correr, tomar atajos o realizar varias tareas a la vez mientras caminas aumenta el riesgo. Reduce la velocidad en zonas húmedas o irregulares, da pasos más pequeños cuando la tracción sea baja y utiliza los pasamanos cuando estén disponibles. Estar atento a los cambios en el suelo, las pendientes y las transiciones puede evitar una pérdida repentina del equilibrio.

## **Qué hacer para prevenir resbalones, tropiezos y caídas**

- Usa calzado antideslizante adecuado para la superficie y el clima.
- Mantén la vista al frente y busca peligros.
- Evita llevar cargas que bloqueen tu visión.
- Informa de luces fundidas o zonas con mala visibilidad.
- Camina con cuidado por rampas, escaleras, plataformas y escaleras.
- Tenga cuidado cuando los suelos estén mojados, polvorientos, aceitosos o recién limpiados. Respect Changing Conditions

## **Respetar las Condiciones Cambiantes**

El clima, los cambios de turno y los períodos de trabajo intenso afectan al riesgo. La lluvia, la nieve, el barro y la condensación se acumulan en el interior, lo que hace que las entradas y los pasillos estén resbaladizos. Durante las horas de mayor tráfico, los materiales se acumulan más rápidamente y aumentan las distracciones, por lo que es esencial mantenerse alerta y ajustar el ritmo.

# **CONCLUSIÓN**

Los resbalones, tropiezos y caídas ocurren rápidamente y con frecuencia en lugares donde menos los esperamos. Tomarse unos segundos adicionales para despejar los pasillos, reducir la velocidad y mirar el suelo delante de nosotros puede prevenir el

tipo de lesiones que mantienen a los trabajadores fuera del trabajo durante días o semanas.

---

---

# Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Stats and Facts

## FACTS

1. **Wet and Slippery Surfaces:** Spills, rainwater, snow, or condensation reduce traction instantly, causing sudden foot slips that lead to strains, fractures, or head impacts.
2. **Uneven Walking Areas:** Cracked pavement, potholes, loose gravel, and uneven flooring create unexpected height changes that trigger trips.
3. **Cluttered Pathways:** Tools, hoses, cords, and stored materials block walkways, forcing workers to step around obstacles and increasing trip risk.
4. **Poor Lighting:** Dim or inconsistent lighting hides hazards like steps, cords, and spills, leading to missteps and loss of balance.
5. **Worn Footwear:** Shoes with worn soles or inadequate tread reduce grip, especially on wet, oily, or smooth floors.
6. **Unsecured Ladders and Stairs:** Missing handrails, loose steps, and unstable ladders create fall hazards during climbing or descent.

# STATS

- Slips, trips, and falls (STF) remain the #3 leading cause of non-fatal workplace injuries in the US, causing 266,180 days-away cases in 2022 alone (27% of all non-fatal injuries).
  - In 2023, STF injuries had the highest median days away from work at 14 days per case – more than amputations or fractures – costing US employers billions annually.
  - Same-level falls (slips/trips) accounted for 197,130 injuries in private industry in 2022, while falls to lower level added another 69,050 – together nearly 27% of all lost-time injuries.
  - In Canada, STF incidents represent 20–25% of all accepted lost-time claims every year (2020–2024), with an average of 65,000 claims annually across jurisdictions.
  - Falls from height remain the #1 cause of traumatic workplace fatalities in both the US (385 deaths in 2023) and Canada (average 45–50 deaths/year), while same-level falls cause zero fatalities but massive disability.
  - In Canada, slips, trips, and falls make up about 18% of all lost-time injury claims across provinces such as Ontario and British Columbia (provincial workers' compensation boards).
- 

## **Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Stats and Facts – Spanish**

# HECHOS

1. **Superficies Húmedas y Resbaladizas:** Los derrames, el agua de lluvia, la nieve o la condensación reducen la tracción al instante, provocando resbalones repentinos que pueden causar esguinces, fracturas o golpes en la cabeza.
2. **Áreas de Caminar Desniveladas:** El pavimento agrietado, los baches, la grava suelta y los suelos desnivelados crean cambios de altura inesperados que provocan tropiezos.
3. **Pasillos Desordenados:** Herramientas, mangueras, cables y materiales almacenados bloquean los pasillos, lo que obliga a los trabajadores a sortear los obstáculos y aumenta el riesgo de tropiezos.
4. **Iluminación Deficiente:** La iluminación tenue o irregular oculta peligros como escalones, cables y derrames, lo que provoca pasos en falso y pérdida de equilibrio.
5. **Calzado Desgastado:** Los zapatos con suelas desgastadas o con un dibujo inadecuado reducen el agarre, especialmente en suelos mojados, aceitosos o lisos.
6. **Escaleras y Escalones sin Fijar:** La falta de barandillas, los peldaños sueltos y las escaleras inestables crean riesgos de caída al subir o bajar.

# ESTADÍSTICAS

- Los resbalones, tropiezos y caídas (RTC) siguen siendo la tercera causa principal de lesiones laborales no mortales en los Estados Unidos, causando 266180 casos de baja laboral solo en 2022 (el 27 % de todas las lesiones no mortales).
- En 2023, las lesiones por resbalones, tropiezos y caídas tuvieron la mediana más alta de días de baja laboral, con 14 días por caso, más que las amputaciones o fracturas, lo que supuso un coste anual de miles de millones para los empleadores estadounidenses.
- Las caídas al mismo nivel (resbalones/tropezones) representaron 197130 lesiones en la industria privada en 2022, mientras que las caídas a un nivel inferior sumaron otras 69050, lo que en conjunto supone casi el 27 % de todas

las lesiones con baja laboral.

- En Canadá, los incidentes de RTC representan entre el 20 % y el 25 % de todas las reclamaciones por tiempo perdido aceptadas cada año (2020-2024), con una media de 65000 reclamaciones anuales en todas las jurisdicciones.
  - Las caídas desde altura siguen siendo la primera causa de muertes traumáticas en el lugar de trabajo tanto en Estados Unidos (385 muertes en 2023) como en Canadá (una media de 45-50 muertes al año), mientras que las caídas al mismo nivel no causan muertes, pero sí discapacidades graves.
  - En Canadá, los resbalones, tropiezos y caídas representan alrededor del 18 % de todas las reclamaciones por lesiones con baja laboral en provincias como Ontario y Columbia Británica (juntas provinciales de compensación laboral).
- 

## **Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Picture This**



In the image, the worker is stepping directly onto a large puddle of spilled liquid surrounded by scattered tools, hoses, and debris. There is no housekeeping, no warning signage, and no attempt to cordon off the hazard. His feet are slipping out from under him, arms flailing as he loses balance, showing he was walking too fast for the cluttered conditions. This combination creates a perfect storm for a slip-trip-fall injury in a workspace that should have been controlled.

Workers should keep walking surfaces clean, dry, and free of clutter by immediately reporting or cleaning spills and removing loose tools and hoses from walkways. Employers must ensure proper housekeeping routines, adequate lighting, and clearly marked hazard signage when surfaces become wet or uneven. Using slip-resistant footwear and maintaining a deliberate walking pace further reduces the risk. Consistently following these practices prevents the most common non-fatal injury type in workplaces.

---

# **Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Picture This – Spanish**



En la imagen, el trabajador está pisando directamente un gran charco de líquido derramado rodeado de herramientas, mangueras y escombros esparcidos. No hay limpieza, ni señales de advertencia, ni ningún intento de acordonar el peligro. Sus pies resbalan, sus brazos se agitan al perder el equilibrio, lo que demuestra que caminaba demasiado rápido para las condiciones de desorden. Esta combinación crea una tormenta perfecta para una lesión por resbalón, tropiezo o caída en un espacio de trabajo que debería haber estado controlado.

Los trabajadores deben mantener las superficies de paso limpias, secas y libres de obstáculos, informando o limpiando inmediatamente los derrames y retirando las herramientas y mangueras sueltas de los pasillos. Los empleadores deben garantizar unas rutinas de limpieza adecuadas, una iluminación adecuada y una señalización clara de los peligros cuando las superficies estén mojadas o irregulares. El uso de calzado antideslizante y el mantenimiento de un ritmo de marcha deliberado reducen aún más el riesgo. El cumplimiento sistemático de estas prácticas previene el tipo de lesión no mortal más común en los lugares de trabajo.

---

# **Preventing Workplace Harassment for Managers – Spanish**

## **Course Description**

In this course, managers and employers will learn about the signs of workplace harassment, how to prevent incidents before they occur, and what your obligations are. (Spanish Version)

---

# **Domestic Violence in the Workplace for Managers – Spanish**

## **Course Description**

This course helps managers and employers recognize, respond to, and prevent domestic violence in and outside of the workplace, emphasizing privacy, respect, non-stigmatizing language, and supportive policies that foster safety and dignity for all. (Spanish Version)

---

# **When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Meeting Kit**

## **WHAT'S AT STAKE**

Over-exertion injuries happen quietly and quickly – sometimes in a single lift, sometimes after days or weeks of pushing your body past its limits. These injuries can strike workers in any role. When your body is pushed too far, muscles strain, joints tighten, and fatigue sets in faster than you realize.

## **WHAT'S THE DANGER**

Over-exertion injuries don't always come from one big mistake – they build up from lifting something too heavy, repeating the same motion, working in awkward positions, or pushing through fatigue until the body can't keep up. The danger is that muscles strain, tendons swell, joints overload, and early warning signs like soreness or tightness often get ignored, turning small stresses into serious musculoskeletal injuries.

### **How Over-Exertion Happens**

- Muscle strains occur when lifting heavy, twisting with loads, or handling awkward items.
- Repetitive motions irritate tendons, weaken grip strength, and cause pain even during simple tasks.
- Awkward postures – bending, reaching overhead, kneeling, or twisting the spine – stress joints and soft tissues.
- Fatigue reduces awareness, balance, and muscle control, leading to incorrect lifting or overextension.

### **Why the Risk Escalates Quickly**

Over-exertion injuries worsen when early warning signs are ignored. Soreness, tightness, numbness, and reduced range of motion are the body's first alarms, and if workers push through discomfort instead of adjusting, the risk of severe, long-lasting musculoskeletal damage rises fast.

## **HOW TO PROTECT YOURSELF**

Preventing over-exertion means working in ways that protect your muscles, joints, and tendons before strain becomes injury. It's about moving smarter, using good posture, recognizing fatigue early, and adjusting your technique so your body doesn't absorb more stress than it should. These habits prevent both sudden overload and the slow buildup of repetitive strain that leads to musculoskeletal injuries.

### **Use Better Body Mechanics**

Lift with your legs instead of your back and keep loads close to your body. Avoid twisting while carrying – turn your whole body instead of rotating your spine. These habits reduce sudden overload and protect your lower back from strains.

### **Break Up Repetitive Motions**

Repeating the same movement without rest irritates tendons and wears down grip strength. Taking brief pauses to reset your posture, stretch your hands and shoulders, or switch tasks gives your body the recovery it needs to prevent repetitive strain injuries.

### **Keep Your Posture Neutral**

Working bent over, reaching overhead, kneeling for long periods, or twisting puts pressure on joints and soft tissues. Adjust workstations, raise or lower items, bring materials closer, or reposition yourself so your spine, shoulders, and hips stay in neutral alignment.

### **Watch for Signs of Fatigue**

Fatigue is a major risk factor because tired muscles lose stability, balance, and reaction time. When fatigue sets in, your body's form breaks down easily. Slowing your pace or taking a short break helps you avoid sudden over-extension or unsafe movements.

### **Listen to Your Body's Early Warning Signs**

- Soreness, tightness, numbness, or reduced range of motion are early signs that strain is building.
- Stretch briefly between tasks to release tension in your back, shoulders, wrists, and legs.
- Change your position or modify your technique when discomfort begins.
- Use carts, dollies, assistive tools, or mechanical lifts when loads feel heavy or awkward.
- Ask for help early – not after your body is already overloaded.
- Responding to discomfort quickly prevents small issues from turning into serious musculoskeletal injuries.

## **FINAL WORD**

Over-exertion injuries don't start with a sudden snap – they start with small strains that build up when we push our bodies too hard, too often, or in the wrong way. Paying attention to posture and responding early to discomfort can prevent those small stresses from turning into long recoveries.

---

---

# **When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

Las lesiones por esfuerzo excesivo ocurren de manera silenciosa y rápida, a veces con un solo levantamiento, otras veces después de días o semanas de exigir al cuerpo más allá de sus límites. Estas lesiones pueden afectar a trabajadores de cualquier puesto. Cuando se exige demasiado al cuerpo, los músculos se tensan, las articulaciones se endurecen y la fatiga se instala más rápido de lo que uno se da cuenta.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

Las lesiones por esfuerzo excesivo no siempre se deben a un solo error grave, sino que se acumulan al levantar objetos demasiado pesados, repetir el mismo movimiento, trabajar en posiciones incómodas o esforzarse hasta que el cuerpo no puede más. El peligro es que los músculos se tensan, los tendones se inflaman, las articulaciones se sobrecargan y los primeros signos de advertencia, como el dolor o la rigidez, a menudo se ignoran, lo que convierte pequeñas tensiones en lesiones musculoesqueléticas graves.

## **Cómo se Produce el Esfuerzo Excesivo**

- Las distensiones musculares se producen al levantar objetos pesados, girar con cargas o manipular objetos incómodos.
- Los movimientos repetitivos irritan los tendones, debilitan la fuerza de agarre y causan dolor incluso durante tareas sencillas.

- Las posturas incómodas (agacharse, estirarse por encima de la cabeza, arrodillarse o girar la columna vertebral) ejercen presión sobre las articulaciones y los tejidos blandos.
- La fatiga reduce la conciencia, el equilibrio y el control muscular, lo que conduce a un levantamiento incorrecto o a una extensión excesiva.

### **Por qué el Riesgo Aumenta Rápidamente**

Las lesiones por esfuerzo excesivo empeoran cuando se ignoran las primeras señales de advertencia. El dolor, la tensión, el entumecimiento y la reducción del rango de movimiento son las primeras alarmas del cuerpo, y si los trabajadores ignoran las molestias en lugar de ajustarse, el riesgo de daños musculoesqueléticos graves y duraderos aumenta rápidamente.

## **COMO PROTEGERSE**

Prevenir el esfuerzo excesivo significa trabajar de manera que se protejan los músculos, las articulaciones y los tendones antes de que la tensión se convierta en una lesión. Se trata de moverse de forma más inteligente, mantener una buena postura, reconocer el cansancio a tiempo y ajustar la técnica para que el cuerpo no absorba más estrés del que debería. Estos hábitos previenen tanto la sobrecarga repentina como la acumulación lenta de tensión repetitiva que conduce a lesiones musculoesqueléticas.

### **Utilice una Mejor Mecánica Corporal**

Levante con las piernas en lugar de con la espalda y mantenga las cargas cerca del cuerpo. Evite girar mientras transporta objetos: gire todo el cuerpo en lugar de rotar la columna vertebral. Estos hábitos reducen la sobrecarga repentina y protegen la zona lumbar de las tensiones.

### **Interrumpa los Movimientos Repetitivos**

Repetir el mismo movimiento sin descanso irrita los tendones y desgasta la fuerza de agarre. Hacer breves pausas para reajustar

la postura, estirar las manos y los hombros o cambiar de tarea le da al cuerpo el descanso que necesita para prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo.

### **Mantenga una Postura Neutra**

Trabajar inclinado, estirarse por encima de la cabeza, arrodillarse durante largos periodos de tiempo o girar ejerce presión sobre las articulaciones y los tejidos blandos. Ajuste los puestos de trabajo, suba o baje los objetos, acerque los materiales o cambie de posición para que la columna vertebral, los hombros y las caderas permanezcan en una alineación neutra.

### **Esté Atento a los Signos de Fatiga**

La fatiga es un factor de riesgo importante porque los músculos cansados pierden estabilidad, equilibrio y tiempo de reacción. Cuando aparece la fatiga, la forma física del cuerpo se deteriora fácilmente. Reducir el ritmo o tomar un breve descanso ayuda a evitar movimientos bruscos o inseguros.

### **Preste Atención a las Primeras Señales de Advertencia de su Cuerpo**

- El dolor, la tensión, el entumecimiento o la reducción del rango de movimiento son señales tempranas de que se está acumulando tensión.
- Estire brevemente entre tareas para liberar la tensión en la espalda, los hombros, las muñecas y las piernas.
- Cambie de posición o modifique su técnica cuando comience a sentir molestias.
- Utilice carritos, plataformas rodantes, herramientas de asistencia o elevadores mecánicos cuando las cargas le resulten pesadas o incómodas.
- Pida ayuda a tiempo, no cuando su cuerpo ya esté sobrecargado.
- Responder rápidamente a las molestias evita que los pequeños problemas se conviertan en lesiones musculoesqueléticas graves.

# CONCLUSIÓN

Las lesiones por esfuerzo excesivo no comienzan con un tirón repentino, sino con pequeñas tensiones que se acumulan cuando exigimos demasiado a nuestro cuerpo, con demasiada frecuencia o de forma incorrecta. Prestar atención a la postura y reaccionar a tiempo ante las molestias puede evitar que esas pequeñas tensiones se conviertan en recuperaciones prolongadas.

---

---

## When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Stats and Facts

### FACTS

1. **Overexertion Strain:** Lifting, pulling, or pushing beyond your strength causes sudden muscle and tendon overload, leading to sprains, strains, and tears.
2. **Repetitive Motion Fatigue:** Repeating the same movement for long periods breaks down tissue faster than it can repair, increasing the risk of chronic injury.
3. **Awkward Postures:** Working with your back twisted, arms overhead, or knees bent puts joints under abnormal stress that leads to musculoskeletal damage.
4. **Forceful Exertion:** Tasks requiring high physical force—like

lifting heavy tools, dragging hoses, or handling materials—increase the chance of acute back and shoulder injuries.

5. **Poor Warm-Up:** Starting heavy physical work without preparing the body reduces flexibility and muscle readiness, raising the risk of sudden strain.
6. **Fatigue-Driven Errors:** Physical exhaustion reduces body control and reaction time, causing slips, improper lifting, and uncontrolled movements.

## STATS

- In the US, musculoskeletal disorders (MSDs) resulted in 976,090 days-away, restricted, or transferred (DART) cases in the private sector during 2021-2022, with overexertion as a primary cause.
  - Overexertion accounted for nearly 22% of all workplace injuries in the US in 2020, leading to significant lost work time and contributing to MSD prevalence.
  - In Canada, MSDs represent about 35% of lost-time claims submitted to WorkSafeNB from 2020-2024, often stemming from overexertion in repetitive or forceful tasks.
  - US employers face an estimated \$20 billion annually in workers' compensation costs for over 1 million MSD injuries, predominantly from overexertion and bodily reaction (2020-2025 data).
  - In 2022, Canada recorded 348,747 accepted lost-time injury claims, with overexertion and MSDs disproportionately affecting high-risk sectors like manufacturing and healthcare.
  - Overexertion incidents in the US caused an incidence rate of 51.0 per 10,000 full-time workers in 2020-2022, resulting in a median of 11-12 days away from work per case.
-

# When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. **Esfuerzo Excesivo:** levantar, tirar o empujar más allá de su fuerza provoca una sobrecarga repentina de los músculos y tendones, lo que da lugar a esguinces, distensiones y desgarros.
2. **Fatiga por Movimientos Repetitivos:** repetir el mismo movimiento durante largos periodos de tiempo desgasta los tejidos más rápido de lo que tardan en repararse, lo que aumenta el riesgo de lesiones crónicas.
3. **Posturas Incómodas:** Trabajar con la espalda torcida, los brazos por encima de la cabeza o las rodillas dobladas somete a las articulaciones a un estrés anormal que provoca daños musculoesqueléticos.
4. **Esfuerzo Intenso:** Las tareas que requieren mucha fuerza física, como levantar herramientas pesadas, arrastrar mangueras o manipular materiales, aumentan la probabilidad de sufrir lesiones agudas en la espalda y los hombros.
5. **Calentamiento Deficiente:** comenzar un trabajo físico pesado sin preparar el cuerpo reduce la flexibilidad y la preparación muscular, lo que aumenta el riesgo de sufrir una distensión repentina.
6. **Errores Provocados por la Fatiga:** el agotamiento físico reduce el control del cuerpo y el tiempo de reacción, lo que provoca resbalones, levantamientos incorrectos y movimientos incontrolados.

# ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los trastornos musculoesqueléticos (TME) provocaron 976 090 casos de ausencias, restricciones o traslados (DART) en el sector privado durante 2021-2022, siendo el esfuerzo excesivo la causa principal.
- El esfuerzo excesivo representó casi el 22 % de todas las lesiones laborales en Estados Unidos en 2020, lo que provocó una pérdida significativa de tiempo de trabajo y contribuyó a la prevalencia de los TME.
- En Canadá, los TME representan alrededor del 35 % de las reclamaciones por tiempo perdido presentadas a WorkSafeNB entre 2020 y 2024, a menudo derivadas del esfuerzo excesivo en tareas repetitivas o que requieren fuerza.
- Los empleadores estadounidenses se enfrentan a unos costos anuales estimados de 20 000 millones de dólares en indemnizaciones por accidentes laborales por más de un millón de lesiones MSD, principalmente por esfuerzo excesivo y reacción corporal (datos de 2020-2025).
- En 2022, Canadá registró 348 747 reclamaciones aceptadas por lesiones con pérdida de tiempo, y el esfuerzo excesivo y los MSD afectaron de manera desproporcionada a sectores de alto riesgo como la industria manufacturera y la atención sanitaria.
- Los incidentes por esfuerzo excesivo en Estados Unidos causaron una tasa de incidencia de 51,0 por cada 10 000 trabajadores a tiempo completo en 2020-2022, lo que supuso una media de 11-12 días de baja laboral por caso.

---

## When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and

# Musculoskeletal Injury Fatality File

## Over-Exertion & Heat Stress Fatality at Amazon Warehouse

A warehouse employee at Amazon's EWR9 fulfillment center in Carteret, New Jersey, collapsed during his shift on July 13, 2022, amid the company's high-pressure Prime Day rush. The worker, identified only as "Rafael," was performing fast-paced material-handling duties in an upper-floor area reported by coworkers to have elevated temperatures and limited ventilation. He later died at the hospital.

OSHA launched a federal investigation after workers expressed concern that heat stress, over-exertion, and demanding productivity rates may have contributed to the fatality. Some employees reported that the worker had complained of chest pain before collapsing and alleged delays in emergency response, though Amazon disputed these claims and maintained the death was due to a "personal medical condition." The conflicting accounts and the reported working conditions triggered heightened scrutiny of Amazon's heat-exposure controls and workload expectations.

This case highlights the deadly potential of over-exertion, heat exposure, and high-intensity work demands, especially in large fulfillment centers where temperature and pace are difficult to control.

Source: [Nbcnews.com](https://www.nbcnews.com/health/over-exertion-heat-stress-fatality-amazon-warehouse-rcna123456)

---

# **When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Fatality File – Spanish**

## **Muerte por Esfuerzo Excesivo y Estrés Térmico en un Almacén de Amazon**

Un empleado del almacén del centro logístico EWR9 de Amazon en Carteret, Nueva Jersey, se desplomó durante su turno el 13 de julio de 2022, en medio de la gran demanda del Prime Day. El trabajador, identificado solo como «Rafael», estaba realizando tareas de manipulación de materiales a un ritmo frenético en una zona de la planta superior que, según informaron sus compañeros, tenía temperaturas elevadas y ventilación limitada. Más tarde falleció en el hospital.

La OSHA inició una investigación federal después de que los trabajadores expresaran su preocupación por que el estrés por calor, el esfuerzo excesivo y las exigentes tasas de productividad pudieran haber contribuido a la muerte. Algunos empleados informaron de que el trabajador se había quejado de dolor en el pecho antes de desmayarse y alegaron retrasos en la respuesta de emergencia, aunque Amazon rebatió estas afirmaciones y mantuvo que la muerte se debió a una «condición médica personal». Las versiones contradictorias y las condiciones de trabajo denunciadas provocaron un mayor escrutinio de los controles de exposición al calor y las expectativas de carga de trabajo de Amazon.

Este caso pone de relieve el potencial mortal del esfuerzo excesivo, la exposición al calor y las exigencias laborales de alta intensidad, especialmente en los grandes centros logísticos, donde la temperatura y el ritmo de trabajo son difíciles de controlar.

# When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Picture This



In the image, the worker is lifting an extremely heavy box with a rounded back, his knees barely bent, and the load held far away

from his body. He is visibly straining, twisting his torso as he tries to stand up, putting intense pressure on his lower back. He's attempting to lift a load clearly labeled "EXTREMELY HEAVY" without assistance or equipment. Every part of his posture increases the risk of a sudden muscle tear, slipped disc, or long-term musculoskeletal injury.

A safer approach is to keep the load close to the body, bend the knees, and lift with the legs while maintaining a straight back. Workers should evaluate the weight before lifting and use tools like dollies, carts, or team assistance for heavy or awkward loads. Avoid twisting while carrying and pivot with the feet instead. Taking these small steps can prevent over-exertion and protect the spine during demanding tasks.

---

## **When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Picture This – Spanish**



En la imagen, el trabajador está levantando una caja extremadamente pesada con la espalda encorvada, las rodillas apenas flexionadas y la carga alejada del cuerpo. Se nota que está haciendo un gran esfuerzo, girando el torso mientras intenta levantarse, lo que ejerce una intensa presión sobre la zona lumbar. Está intentando levantar una carga claramente etiquetada como «EXTREMADAMENTE PESADA» sin ayuda ni equipo. Cada parte de su postura aumenta el riesgo de sufrir un desgarro muscular repentino, una hernia discal o una lesión musculoesquelética a largo plazo.

Un enfoque más seguro consiste en mantener la carga cerca del cuerpo, doblar las rodillas y levantar con las piernas mientras se mantiene la espalda recta. Los trabajadores deben evaluar el peso antes de levantar y utilizar herramientas como carretillas, carros

o la ayuda de un equipo para cargas pesadas o incómodas. Evite girar mientras transporta y gire con los pies en su lugar. Tomar estas pequeñas medidas puede prevenir el esfuerzo excesivo y proteger la columna vertebral durante las tareas exigentes.

---

# **Active Shooter Awareness: Prevent Tragedy**

## **Course Description**

This course focuses first on prevention, then on personal safety, and finally on recovery and support. At every stage, the goal is to reduce harm, not dramatize risk.

---

## **Driving in Fog Meeting Kit**

### **WHAT'S AT STAKE**

Driving in fog is one of the most challenging conditions on the road because it limits your ability to see, react, and judge distance. Fog can cut visibility down to just a few feet, hide hazards until the last second, and distort depth perception. Headlights can make things worse by reflecting off the moisture in the air, and lane markings can disappear when you need them most. When fog thickens unexpectedly, even experienced drivers can become disoriented or misjudge their speed, turning a routine trip into a dangerous situation.

# WHAT'S THE DANGER

Fog creates one of the most unpredictable and disorienting environments for drivers. It limits what you can see, changes how you judge distance, and slows your reaction time. Hazards appear suddenly, and by the time you notice them, it may be too late to stop or steer safely.

## Visibility Drops Instantly

Fog can reduce your view to a few feet without warning. Lane markings fade, taillights blur, and the edges of the road become hard to find. This makes it easy to drift out of your lane or miss stopped vehicles until the last second.

## Speed and Distance Become Hard to Judge

Fog distorts depth perception. Vehicles ahead may seem farther away than they really are, causing drivers to follow too closely without realizing it. Wet roads, combined with poor visibility, increase the chance of rear-end collisions.

## Lights Can Work Against You

Headlights, especially high beams, reflect off the fog and shine directly back into your eyes.

- Glare reduces visibility even more.
- Road signs and reflective surfaces become harder to read.

# HOW TO PROTECT YOURSELF

Driving safely in fog means slowing down, staying focused, and giving yourself as much visibility and reaction time as possible. Fog can change in seconds, so the way you handle the road must change just as quickly. A few smart habits can keep you in control when the road ahead becomes unclear.

## Slow Down and Create Space

Fog reduces how far you can see, so lower your speed and leave

extra distance between you and the vehicle ahead. This gives you more time to react to sudden stops, obstacles, or vehicles appearing out of the fog.

### **Use Lights Correctly**

Turn on your low-beam headlights or fog lights – never high beams, which reflect back into your eyes and reduce visibility. Keep your taillights clean so vehicles behind you can see you sooner.

### **What to Do If Visibility Drops Quickly**

- Ease off the accelerator – sudden braking can cause collisions.
- Follow the reflective lane markings to stay centered.
- Avoid changing lanes unless absolutely necessary.
- If fog becomes too dense to drive safely, pull over to a safe area and wait.

### **Stay Focused and Avoid Distractions**

Fog requires full attention. Put away your phone, lower the music, and keep your eyes scanning the road for signs, brake lights, and hazards that may appear suddenly.

## **FINAL WORD**

Fog can be unpredictable, and even the best drivers can be caught off guard when visibility disappears. Slowing down, using the right lights, and staying fully focused are simple actions that make a huge difference.

---

---

# Driving in Fog Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Conducir con niebla es una de las condiciones más difíciles en la carretera, ya que limita la capacidad de ver, reaccionar y calcular distancias. La niebla puede reducir la visibilidad a solo unos metros, ocultar peligros hasta el último momento y distorsionar la percepción de la profundidad. Los faros pueden empeorar la situación al reflejarse en la humedad del aire, y las marcas de los carriles pueden desaparecer cuando más se necesitan. Cuando la niebla se espesa inesperadamente, incluso los conductores experimentados pueden desorientarse o calcular mal su velocidad, convirtiendo un viaje rutinario en una situación peligrosa.

## CUÁL ES EL PELIGRO

La niebla crea uno de los entornos más impredecibles y desorientadores para los conductores. Limita la visibilidad, altera la percepción de las distancias y ralentiza el tiempo de reacción. Los peligros aparecen de repente y, cuando los detectas, puede ser demasiado tarde para frenar o girar con seguridad.

### **La Visibilidad Disminuye Instantáneamente**

La niebla puede reducir la visibilidad a unos pocos metros sin previo aviso. Las marcas de los carriles se desvanecen, las luces traseras se difuminan y los bordes de la carretera se vuelven difíciles de ver. Esto hace que sea fácil salirse del carril o no ver los vehículos detenidos hasta el último momento.

### **La Velocidad y la Distancia se Vuelven Difíciles de Calcular**

La niebla distorsiona la percepción de la profundidad. Los vehículos que circulan delante pueden parecer más lejanos de lo

que realmente están, lo que hace que los conductores los sigan demasiado de cerca sin darse cuenta. Las carreteras mojadas, combinadas con la mala visibilidad, aumentan la probabilidad de colisiones por alcance.

### **Las Luces Pueden Jugar en su Contra**

Los faros, especialmente las luces largas, se reflejan en la niebla y le deslumbran directamente los ojos.

- El deslumbramiento reduce aún más la visibilidad.
- Las señales de tráfico y las superficies reflectantes se vuelven más difíciles de leer.

## **COMO PROTEGERSE**

Conducir con seguridad en condiciones de niebla significa reducir la velocidad, mantenerse concentrado y procurar tener la mayor visibilidad y tiempo de reacción posibles. La niebla puede cambiar en cuestión de segundos, por lo que la forma de conducir debe cambiar con la misma rapidez. Algunos hábitos inteligentes pueden ayudarle a mantener el control cuando la visibilidad en la carretera es reducida.

### **Reduzca la Velocidad y Mantenga la Distancia**

La niebla reduce la visibilidad, por lo que debe reducir la velocidad y mantener una mayor distancia con el vehículo que le precede. Esto le dará más tiempo para reaccionar ante frenadas repentinas, obstáculos o vehículos que aparezcan de entre la niebla.

### **Utilice las Luces Correctamente**

Encienda las luces de cruce o las luces antiniebla, nunca las luces largas, que se reflejan en sus ojos y reducen la visibilidad. Mantenga limpias las luces traseras para que los vehículos que le siguen puedan verle antes.

### **Qué hacer si la Visibilidad Disminuye Rápidamente**

- Suavice el acelerador: una frenada repentina puede provocar colisiones.
- Siga las marcas reflectantes del carril para mantenerse centrado.
- Evite cambiar de carril a menos que sea absolutamente necesario.
- Si la niebla se vuelve demasiado densa para conducir con seguridad, deténgase en un área segura y espere.

## **Manténgase Concentrado y Evite las Distracciones**

La niebla requiere toda su atención. Guarde su teléfono, baje el volumen de la música y mantenga la vista fija en la carretera para detectar señales, luces de freno y peligros que puedan aparecer de repente.

## **CONCLUSIÓN**

La niebla puede ser impredecible, e incluso los mejores conductores pueden verse sorprendidos cuando la visibilidad desaparece. Reducir la velocidad, utilizar las luces adecuadas y mantener la concentración son medidas sencillas que marcan una gran diferencia.

---

---

# **Driving in Fog Stats and Facts**

## **FACTS**

1. **Severely Reduced Visibility:** Fog compresses your sight distance, making it hard to judge speed, distances, and the movement of other vehicles.

2. **Sudden Visibility Drops:** Fog can thicken without warning, causing an immediate loss of reference points like lane lines, road edges, or signs.
3. **Optical Illusions:** Drivers often experience “white-out” or “wall of gray” effects in dense fog, distorting depth perception and increasing confusion.
4. **Glare Amplification:** Low-beam headlights, taillights, and even streetlights can create intense glare in fog, making it harder to see the road.
5. **Lane Drifting:** Poor visibility increases the risk of unintentionally drifting across lane markings or onto the shoulder.
6. **Piled-Up Moisture:** Fog leaves moisture on windshields and mirrors, reducing clarity and requiring constant wiper and defogger use.
7. **Overconfidence Hazard:** Drivers may continue at unsafe speeds because fog appears patchy, leading to high-speed collisions when entering denser sections.

## STATS

- In the US, fog-related crashes average over 25,000 annually, resulting in more than 400 deaths and nearly 9,000 injuries, with similar patterns holding steady through 2024.
- Adverse weather, including fog, contributed to 18% of fatal motor vehicle accidents in Canada in recent years (2020-2023 data).
- Fog accounts for 3% of weather-related crashes in the US (2020-2025), part of the 21% of all crashes occurring under adverse atmospheric conditions like fog or smoke.
- In Canada, decreased visibility from fog and inclement weather was a factor in 18% of passenger vehicle fatalities in 2019-2021, with trends persisting into 2024.
- US fog-related incidents involve over 38,700 vehicles annually (2020-2024 average), leading to more than 600 deaths due to reduced visibility and high speeds.
- In Canada, environmental factors like fog contributed to 18% of all fatal collisions in 2023, exacerbating risks in low-

lying and coastal areas.

---

# Driving in Fog Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Visibilidad muy Reducida: la niebla reduce la distancia de visión, lo que dificulta calcular la velocidad, las distancias y el movimiento de otros vehículos.
2. Caídas Repentinas de la Visibilidad: la niebla puede espesarse sin previo aviso, provocando una pérdida inmediata de puntos de referencia como las líneas de los carriles, los bordes de la carretera o las señales.
3. Ilusiones Ópticas: Los conductores suelen experimentar efectos de «blanqueamiento» o «pared gris» en la niebla densa, lo que distorsiona la percepción de la profundidad y aumenta la confusión.
4. Amplificación del Deslumbramiento: Las luces de cruce, las luces traseras e incluso las farolas pueden crear un deslumbramiento intenso en la niebla, lo que dificulta la visión de la carretera.
5. Desviación del Carril: la mala visibilidad aumenta el riesgo de desviarse involuntariamente de las marcas del carril o de salir al arcén.
6. Acumulación de Humedad: la niebla deja humedad en los parabrisas y los espejos, lo que reduce la claridad y requiere el uso constante del limpiaparabrisas y el desempañador.
7. Peligro de Exceso de Confianza: los conductores pueden continuar a velocidades inseguras porque la niebla parece irregular, lo que provoca colisiones a alta velocidad al

entrar en secciones más densas.

## ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los accidentes relacionados con la niebla suman una media de más de 25 000 al año, lo que se traduce en más de 400 muertes y casi 9000 heridos, con patrones similares que se mantendrán estables hasta 2024.
- Las condiciones meteorológicas adversas, incluida la niebla, contribuyeron al 18 % de los accidentes mortales de tráfico en Canadá en los últimos años (datos de 2020-2023).
- La niebla es responsable del 3 % de los accidentes relacionados con las condiciones meteorológicas en Estados Unidos (2020-2025), lo que forma parte del 21 % de todos los accidentes que se producen en condiciones atmosféricas adversas, como niebla o humo.
- En Canadá, la disminución de la visibilidad debido a la niebla y las inclemencias meteorológicas fue un factor determinante en el 18 % de las muertes en vehículos de pasajeros entre 2019 y 2021, y la tendencia se mantendrá hasta 2024.
- Los incidentes relacionados con la niebla en EE. UU. afectan a más de 38 700 vehículos al año (media de 2020-2024), lo que provoca más de 600 muertes debido a la reducción de la visibilidad y las altas velocidades.
- En Canadá, factores ambientales como la niebla contribuyeron al 18 % de todas las colisiones mortales en 2023, lo que agravó los riesgos en las zonas bajas y costeras.

---

## Driving in Fog Picture This



In the image, the driver is moving through extremely dense fog with almost zero visibility, yet their headlights are not turned on. Without lights, other vehicles can barely see the car, increasing the risk of rear-end collisions or sideswipes. The driver also appears to be following traffic too closely for such limited visibility. This combination of poor lighting, reduced distance, and heavy fog creates a high-risk situation where even a small mistake could cause a serious crash.

Drivers should always slow down, increase following distance, and turn on low-beam headlights (never high beams) when driving in fog. Using lights makes the vehicle visible to others and helps illuminate the road without reflecting glare back at the driver. Workers should avoid sudden lane changes, stay centered in their lane, and use fog lights if equipped. Practicing these controls reduces the risk of collision and keeps everyone safer during low-visibility conditions.

---

## Driving in Fog Picture This –

# Spanish



En la imagen, el conductor circula por una niebla extremadamente densa con una visibilidad casi nula, pero sin encender los faros. Sin luces, los demás vehículos apenas pueden ver el coche, lo que aumenta el riesgo de colisiones por alcance o golpes laterales. El conductor también parece seguir al tráfico demasiado de cerca para una visibilidad tan limitada. Esta combinación de mala iluminación, distancia reducida y niebla espesa crea una situación de alto riesgo en la que incluso un pequeño error podría provocar un accidente grave.

Los conductores siempre deben reducir la velocidad, aumentar la distancia de seguridad y encender las luces de cruce (nunca las luces largas) cuando conduzcan con niebla. El uso de las luces hace que el vehículo sea visible para los demás y ayuda a iluminar la carretera sin reflejar el resplandor en el conductor. Los trabajadores deben evitar los cambios bruscos de carril, mantenerse centrados en su carril y utilizar las luces antiniebla si las tienen. La práctica de estas medidas reduce el riesgo de colisión y mantiene a todos más seguros en condiciones de baja visibilidad.