

Farm Stress Management Meeting Kit

DEFINITION

Stress can be defined as energy in a blocked or chaotic state. Individuals should seek to develop calm, free-flowing energy that promotes harmony and balance in a person's body, psyche and soul. To relax and manage stresses well during peak farm stress seasons – planting and harvesting – takes discipline and daily practice at controlling events, attitudes and responses.

Stressors

Stressors are the things that may cause stress. Things like weather, pests, disease, off-farm work, major life changes, relationships, fears and uncertainty are all things that can be stressors.

Types of Stress

Acute stress is also known as the fight-or flight response. Acute stress is your body's immediate reaction to a perceived threat, challenge or scare. Chronic stress is more subtle than acute stress, but the effects may be longer and more problematic.

Some symptoms of chronic stress can include:

- Stomach distress
- Unexplained headaches
- Muscle tension
- Chronic fatigue
- Insomnia or disrupted sleep
- Change in appetite
- Relationship problems
- Depression/withdrawal
- Substance abuse

Farming ranks as one of the most dangerous industries in the U.S. Stress, long hours, and fatigue contribute to injury risk. When several stressors are confronted at once, distraction may occur, and this distraction can cause errors that lead to serious or fatal incidents, such as tractor rollovers or entanglement in a fast-moving machine. Proper safety precautions are essential for preventing such incidents.

STRESS FACTORS

Many factors that influence a farm's viability are out of a farmer's control and can cause stress.

- The weather
- Increased input costs
- Large debt loads
- Livestock health
- Erratic markets
- Government regulations
- Long working hours
- Uncertain crop yields
- Handling dangerous goods e.g. farm chemicals
- Machinery breakdowns

HOW TO CONTROL STRESS

- Plan ahead. Don't procrastinate. Replace worn machinery parts during the off season.
- Before the harvest discuss who can be available to run for parts, care for livestock, etc.
- Set priorities about what has to be done today and what can wait until tomorrow. Plan your time.
- Say no to extra commitments that you do not have time to do.
- Simplify your life. If possible, reduce your financial dependence on others.
- Schedule stressful events within your control, such as elective surgery.

Control attitudes

- See the big picture: “I’m glad that tire blew out here rather than on that next hill.”
- List all the stresses you now have. Identify those you can change; accept the ones you cannot change.
- Shift your focus from worrying to problem solving.
- Think about how to turn your challenges into opportunity.
- Recognize what you have accomplished rather than what you failed to do.
- Set realistic goals and expectations daily. Give up trying to be perfect.

Stress Management Techniques

- Focus on relaxing your body and mind. Whether you are walking, driving or phoning, do it slowly and relax. Keep only that muscle tension necessary to accomplish the task.
- Take care of your body. Exercise regularly and eat well-balanced meals. Limit your intake of stimulants such as coffee, sodas and tea.
- Avoid smoking cigarettes, using alcohol or other drugs, or using tranquilizers or sleeping pills.
- If your health allows, tense and then relax each part of your body from toes to head, one part at a time.
- Shake away tension as you work by vigorously shaking each of your limbs.
- Take a break. Climb down from your tractor and do a favorite exercise.
- Take three deep breaths – slowly, easily. Let go of unnecessary stress.
- Stop to reflect or daydream for 10 minutes. Close your eyes and take a short mental vacation to a place you really enjoy. See the sights; hear the sounds; smell the smells.
- Think positive thoughts: “I can and will succeed.”
- Balance your work and your play. Do both well.
- Find someone with whom you can talk about your worries and frustrations.
- Seek help when you need it. There are times when all of us can benefit from professional help or support.
- Unwind before bedtime. Do stretching exercises, listen to

soothing music, practice rewinding deeply.

FINAL WORD

Stress that goes unrecognized and is not managed well can cause you to make risky choices and can result in a farm incident. Unrelieved stress can take an emotional as well as a physical toll, in the form of anxiety or depression, or high blood pressure and heart disease. If unattended, stress can seriously damage physical health; psychological well-being; and relationships with friends, family, and coworkers.

Farm Stress Management Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

DEFINICIÓN

El estrés puede definirse como la energía en un estado bloqueado o caótico. Las personas deben tratar de desarrollar una energía tranquila y fluida que promueva la armonía y el equilibrio en el cuerpo, la psique y el alma de una persona. Para relajarse y manejar bien el estrés durante las temporadas de mayor estrés en la granja -la siembra y la cosecha- se requiere disciplina y práctica diaria para controlar los eventos, las actitudes y las respuestas.

Factores de estrés

Los factores estresantes son las cosas que pueden causar estrés. Cosas como el clima, las plagas, las enfermedades, el trabajo fuera de la granja, los cambios importantes en la vida, las

relaciones, los miedos y la incertidumbre son todas cosas que pueden ser estresantes.

CUÁL ES EL PELIGRO

Tipos de estrés

El estrés agudo también se conoce como respuesta de lucha o huida. El estrés agudo es la reacción inmediata del cuerpo ante una amenaza, un desafío o un susto percibido. El estrés crónico es más sutil que el agudo, pero sus efectos pueden ser más prolongados y problemáticos.

Algunos síntomas del estrés crónico pueden ser

- Malestar estomacal
- Dolores de cabeza inexplicables
- Tensión muscular
- Fatiga crónica
- Insomnio o trastornos del sueño
- Cambios en el apetito
- Problemas de relación
- Depresión/ abstinencia
- Abuso de sustancias

COMO PROTEGERSE

La agricultura es una de las industrias más peligrosas de EE. UU. El estrés, las largas horas de trabajo y la fatiga contribuyen al riesgo de lesiones. Cuando se enfrentan varios factores de estrés a la vez, puede producirse una distracción, y esta distracción puede causar errores que conduzcan a incidentes graves o mortales, como el vuelco de un tractor o el enredo en una máquina que se mueve rápidamente. Las precauciones de seguridad adecuadas son esenciales para prevenir estos incidentes.

FACTORES DE ESTRÉS

Muchos de los factores que influyen en la viabilidad de una explotación están fuera del control del agricultor y pueden causar

estrés.

- El clima
- El aumento de los costes de los insumos
- Grandes cargas de deuda
- La salud del ganado
- Mercados erráticos
- Regulaciones gubernamentales
- Largas jornadas de trabajo
- Rendimiento incierto de las cosechas
- Manipulación de mercancías peligrosas, por ejemplo, productos químicos agrícolas
- Averías de la maquinaria

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS

- Planifique. No lo deje para más tarde. Sustituya las piezas desgastadas de la maquinaria durante la temporada baja.
- Antes de la cosecha, discuta quién puede estar disponible para ir a buscar piezas, cuidar del ganado, etc.
- Establezca prioridades sobre lo que debe hacerse hoy y lo que puede esperar hasta mañana. Planifique su tiempo.
- Diga no a los compromisos adicionales para los que no tiene tiempo.
- Simplifique su vida. Si es posible, reduzca su dependencia económica de otros.
- Programe los acontecimientos estresantes que estén bajo su control, como la cirugía electiva.

Actitudes de control

- Vea el panorama general: “Me alegro de que esa rueda se haya reventado aquí y no en la siguiente colina”.
- Enumere todas las tensiones que tiene ahora. Identifique los que puede cambiar; acepte los que no puede cambiar.
- Cambie su enfoque de la preocupación a la resolución de problemas.
- Piense en cómo convertir sus retos en oportunidades.
- Reconozca lo que ha logrado en lugar de lo que ha dejado de hacer.

- Establezca diariamente objetivos y expectativas realistas. Deje de intentar ser perfecto.

Técnicas de gestión del estrés

- Concéntrese en relajar su cuerpo y su mente. Ya sea caminando, conduciendo o llamando por teléfono, hágalo lentamente y relájese. Mantenga sólo la tensión muscular necesaria para realizar la tarea.
- Cuide su cuerpo. Haga ejercicio regularmente y coma de forma equilibrada. Limite el consumo de estimulantes como el café, los refrescos y el té.
- Evite fumar cigarrillos, consumir alcohol u otras drogas, o usar tranquilizantes o pastillas para dormir.
- Si su salud se lo permite, tense y luego relaje cada parte de su cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza, una parte cada vez.
- Sacuda la tensión mientras trabaja sacudiendo vigorosamente cada una de sus extremidades.
- Tómese un descanso. Bájese del tractor y haga su ejercicio favorito.
- Respire profundamente tres veces, despacio y con tranquilidad. Deje de lado el estrés innecesario.
- Deténgase a reflexionar o a soñar despierto durante 10 minutos. Cierre los ojos y tómese unas breves vacaciones mentales a un lugar que realmente le guste. Vea las vistas; escuche los sonidos; huela los olores.
- Piense en cosas positivas: "Puedo y tendré éxito".
- Equilibre su trabajo y su diversión. Haga las dos cosas bien.
- Encuentre a alguien con quien pueda hablar de sus preocupaciones y frustraciones.
- Busque ayuda cuando la necesite. Hay momentos en los que todos podemos beneficiarnos de la ayuda o el apoyo profesional.
- Relájese antes de acostarse. Haga ejercicios de estiramiento, escuche música relajante, practique el rebobinado profundo.

CONCLUSIÓN

El estrés que no se reconoce y no se gestiona bien puede hacer que tome decisiones arriesgadas y puede provocar un incidente en la granja. El estrés no controlado puede pasar factura tanto emocional como física, en forma de ansiedad o depresión, o de hipertensión y enfermedades cardíacas. Si no se controla, el estrés puede dañar gravemente la salud física, el bienestar psicológico y las relaciones con los amigos, la familia y los compañeros de trabajo.

Sleep and Effective Farming Meeting Kit

Though “**Normal Sleep**” is different for everyone, it usually goes through different sleep stages that allow your body to perform different functions.

Sleep disorders include sleep deprivation, circadian rhythm disorder, insomnia, and sleep apnea. Sleep disorders can have consequences that may seem unrelated, but can affect brain development, anxiety, and depression, growth, and muscle development. Sleep disorders can also cause slow metabolism and weight gain. Furthermore, the immune system is also anchored in good deep sleep, so there is a higher risk of infections in people with sleep disorders.

SLEEP PROBLEMS FOR FARMERS

The issue isn't typically due to an inadequate sleep routine. Instead, there is often the issue of stressors related to farm life. When a farmer is up in the middle of the night with cows giving birth, dealing with a broken fence, or thinking about farm-

related issues, it can prevent the farmer from getting enough quality sleep.

WORK LIFE BALANCE

Farmers must get sleep just like everyone else, and in fact, their work routine helps them fall asleep on a schedule. This can make all the difference in improving one's quality of sleep because it sets their internal clock. For anyone trying to improve their sleeping habits, sleeping when the sun is down is one of the best ways to do this.

GENERAL TIPS TO IMPROVE SLEEP

- Get up at the same time every day and try to keep your sleep schedule as regular as possible.
- Create mental triggers before bedtime such as reading a book, taking a shower, putting on pajamas and creating a to-do list for the next day, so your head is clear before bed.
- Set your nighttime room temperature at 60 to 68 degrees. When skin cools down, it signals the brain it is time to sleep.
- However, cold feet can interfere with your ability to fall asleep. Place a hot water bottle or heating pad under the covers if socks don't warm them enough.
- Focus on sleep position – spine aligned, arms and legs not bent much, no leg-stacking. Sleep on your back, if possible, unless you have sleep apnea.
- Change pillow or mattress plushness to have better support. You don't want pillows to be too plush or flat.
- Talk to your physician about a blood test to determine your iron level or discuss any current medications that may affect sleep. Sometimes taking medicine at a different time of day helps.
- Get direct sunlight after you wake, and dim lights indoors in the evening.
- Eat healthily and drink water throughout the day. Also, watch your caffeine intake.

FINAL WORD

Farm work often involves long hours, physical labour, and concentration. During busy times like calving, seeding and harvest good quality sleep can become scarce. It's important on the farm to get enough good quality rest so you can work effectively and safely.

Sleep and Effective Farming Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Aunque el “**sueño normal**” es diferente para cada persona, suele pasar por diferentes etapas de sueño que permiten a su cuerpo realizar diferentes funciones.

Los trastornos del sueño incluyen la privación del sueño, el trastorno del ritmo circadiano, el insomnio y la apnea del sueño. Los trastornos del sueño pueden tener consecuencias que pueden parecer no relacionadas, pero pueden afectar al desarrollo del cerebro, la ansiedad y la depresión, el crecimiento y el desarrollo muscular. Los trastornos del sueño también pueden provocar un metabolismo lento y un aumento de peso. Además, el sistema inmunitario también está anclado en un buen sueño profundo, por lo que existe un mayor riesgo de infecciones en las personas con trastornos del sueño.

CUÁL ES EL PELIGRO

PROBLEMAS DE SUEÑO PARA LOS AGRICULTORES

El problema no suele deberse a una rutina de sueño inadecuada. En cambio, a menudo se debe a los factores de estrés relacionados con la vida en la granja. Cuando un agricultor se levanta en mitad de la noche con las vacas pariendo, lidiando con una valla rota o pensando en asuntos relacionados con la granja, esto puede impedir que el agricultor tenga un sueño de buena calidad.

COMO PROTEGERSE

EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y VIDA PRIVADA

Los agricultores tienen que dormir como todo el mundo y, de hecho, su rutina de trabajo les ayuda a conciliar el sueño según un horario. Esto puede marcar la diferencia a la hora de mejorar la calidad del sueño, ya que fija su reloj interno. Para cualquiera que intente mejorar sus hábitos de sueño, dormir cuando el sol se pone es una de las mejores maneras de hacerlo.

CONSEJOS GENERALES PARA MEJORAR EL SUEÑO

- Levántese a la misma hora todos los días e intente mantener su horario de sueño lo más regular posible.
- Cree estímulos mentales antes de acostarse, como leer un libro, ducharse, ponerse el pijama y crear una lista de tareas para el día siguiente, para tener la cabeza despejada antes de acostarse.
- Ajuste la temperatura nocturna de su habitación a entre 60 y 68 °F. Cuando la piel se enfría, indica al cerebro que es hora de dormir.
- Sin embargo, los pies fríos pueden interferir en su capacidad para conciliar el sueño. Coloque una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica bajo las sábanas si los calcetines no los calientan lo suficiente.
- Concéntrese en la posición para dormir: la columna vertebral alineada, los brazos y las piernas no muy doblados, sin apilar las piernas. Duerma boca arriba si es posible, a menos que tenga apnea del sueño.
- Cambia la almohada o la felpa del colchón para tener un mejor soporte. No conviene que las almohadas sean demasiado

mullidas o planas.

- Hable con su médico sobre un análisis de sangre para determinar su nivel de hierro o comente cualquier medicamento actual que pueda afectar al sueño. A veces, tomar los medicamentos a una hora diferente del día ayuda.
- Reciba la luz solar directa después de despertarse, y atenúe las luces en el interior por la noche.
- Coma de forma saludable y beba agua durante todo el día. Además, vigile su consumo de cafeína.

CONCLUSIÓN

El trabajo agrícola suele implicar largas horas, trabajo físico y concentración. En épocas de mucho trabajo, como el momento del parto, la siembra y la cosecha, el sueño de calidad puede ser escaso. En la granja es importante descansar lo suficiente para poder trabajar con eficacia y seguridad.

Farm Stress Management Stats and Facts

FACTS

1. Stress and fatigue have been identified as key causes of agricultural accidents, according to researchers.
2. Stress from perceived overregulation and paperwork is an important contributor to the unacceptably high rate of accidents.
3. The reasons for the high accident rate among farmers may be contributed to by excessive self-confidence, an optimistic bias, and feeling of immunity to accident or injury.
4. Factors that directly impact farmers that they often have

little control over include fluctuating crop and input prices, interest rates on land and loans, the weather, and finding good laborers.

5. The CDC found a number of reasons why suicide rates among farmers and those who live in rural areas in general are higher than their urban counterparts. Access to mental health is more sporadic, rural populations tend to earn less, and overall health factors tend to be lower in rural areas.

STATS

- The leading cause of death for people aged between 20 and 34 is suicide – approximately, more than one farmer a week dies by suicide.
 - More than 450 farmers killed themselves across nine Midwestern states from 2014 to 2018, according to data collected by the USA TODAY Network and the Midwest Center for Investigative Reporting. The real total is likely to be higher because not every state provided suicide data for every year and some redacted portions of the data.
 - The CDC reports that the suicide rate among workers (ages 16-64) has jumped 34% from 12.9 suicides per 100,000 workers in 2000 to 17.3 per 100,000 workers in 2016. Suicides among farmers are 1.5 times higher than the national average and could be higher because some farm suicides could be masked as farm-related accidents, according to the CDC.
 - The Bloomberg School's Psychiatric Epidemiology Training Program, said that more robust rural firearm safety and control initiatives could help policymakers who are grappling with rising suicide rates, which rose to 13.3 deaths per 100,000 people in 2015, the highest rate in 30 years.
-

Farm Stress Management Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El estrés y la fatiga han sido identificados como causas fundamentales de los accidentes agrícolas, según los investigadores.
2. El estrés derivado de la percepción de un exceso de regulación y de papeleo es un importante factor que contribuye a la inaceptablemente alta tasa de accidentes.
3. A las razones de la alta tasa de accidentes entre los agricultores puede contribuir el exceso de confianza en sí mismos, un sesgo optimista y la sensación de inmunidad a los accidentes o lesiones.
4. Los factores que afectan directamente a los agricultores y sobre los que a menudo tienen poco control son la fluctuación de los precios de los cultivos y de los insumos, los tipos de interés de la tierra y de los préstamos, el clima y la búsqueda de buenos trabajadores.
5. El CDC encontró una serie de razones por las que las tasas de suicidio entre los agricultores y los que viven en las zonas rurales en general son más altas que sus homólogos urbanos. El acceso a la salud mental es más esporádico, las poblaciones rurales tienden a ganar menos y los factores de salud en general tienden a ser más bajos en las zonas rurales.

ESTADÍSTICAS

- La principal causa de muerte de personas de entre 20 y 34 años es el suicidio: aproximadamente, más de un agricultor a la semana muere por suicidio.
- Más de 450 agricultores se suicidaron a lo largo de nueve estados del Medio Oeste entre 2014 y 2018, según los datos recogidos por la red USA TODAY y el Centro del Medio Oeste

para el Reportaje de Investigación. Es probable que el total real sea mayor porque no todos los estados proporcionaron datos de suicidio para cada año y algunos redactaron partes de los datos.

- Los CDC informan de que la tasa de suicidio entre los trabajadores (de 16 a 64 años) ha aumentado un 34%, pasando de 12,9 suicidios por cada 100.000 trabajadores en 2000 a 17,3 por cada 100.000 trabajadores en 2016. Los suicidios entre los agricultores son 1,5 veces más altos que la media nacional y podrían ser más altos porque algunos suicidios agrícolas podrían enmascararse como accidentes relacionados con la agricultura, según los CDC.
- El Programa de Capacitación en Epidemiología Psiquiátrica de la Escuela Bloomberg, dijo que unas iniciativas más sólidas de seguridad y control de las armas de fuego en el ámbito rural podrían ayudar a los responsables políticos que están lidiando con las crecientes tasas de suicidio, que aumentaron a 13,3 muertes por cada 100.000 personas en 2015, la tasa más alta en 30 años.

Farm Workshop Safety Stats and Facts

FACTS

1. Each farm shop is unique in size and design. One thing all farm shops have in common are the everyday hazards found in housekeeping, chemical storage, and obstacles that can cause slips, trips and falls.
2. Small farm shops are often housed in aging buildings where electrical wiring may have deteriorated or is no longer adequate for electrical needs. Wiring may have also been

installed by someone lacking important electrical wiring experience.

3. Air tank hoses often lie on the floor of smaller farm shops. Their presence greatly increases the chances that someone will trip and fall. Lighting is often insufficient and dim, multiplying the risk of many other hazards.
4. While some standard hazards pose a lower risk in a newer and larger farm shop, the expanded space allows for activities such as arc welding that can pose additional risks.
5. Larger shops can accommodate more people, which means several activities can occur at the same time leaving greater opportunity for someone to be injured by work activity going on next to them.
6. Large shops often have overhead storage and include a loft. A loft requires an adequate stairway with a handrail.
7. When engines are running inside the shop, carbon monoxide poses a serious threat.

STATS

- Around 15.1% of agricultural fatalities involved powered tools, equipment and appliances in 2010 to 2014 combined.
- Between 2015–2019 3% of workshop fatalities occurred due to contact with electricity. This is six deaths (on average) each year.
- In 2012, 374 farmers and farm workers died from farm workshops, resulting in a fatality rate of 20.2 deaths per 100,000 workers.
- On average, 113 youth less than 20 years of age die annually from farm-related injuries with most of these deaths occurring to youth 16-19 years of age (34%).
- Every day, about 167 agricultural workers suffer a lost-work-time injury. 5 % of these injuries result in permanent impairment.
- In 2012, an estimated 14,000 youth were injured on farms; 2,700 of these injuries were due to farm workshops.
- 25 % of injuries are the direct result of poor “housekeeping” in the workshop. Trips, slips, and falls

account for the bulk of these mishaps.

Farm Workshop Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Cada granja es única en tamaño y diseño. Una cosa que todos los talleres agrícolas tienen en común son los peligros cotidianos que se encuentran en las tareas domésticas, el almacenamiento de productos químicos y los obstáculos que pueden causar resbalones, tropiezos y caídas.
2. Las pequeñas granjas suelen estar ubicadas en edificios antiguos en los que el cableado eléctrico puede haberse deteriorado o ya no es adecuado para las necesidades eléctricas. El cableado también puede haber sido instalado por alguien que carece de experiencia importante en cableado eléctrico.
3. Las mangueras de los depósitos de aire suelen estar en el suelo de los talleres agrícolas más pequeños. Su presencia aumenta en gran medida las posibilidades de que alguien tropiece y se caiga. La iluminación suele ser insuficiente y tenue, lo que multiplica el riesgo de muchos otros peligros.
4. Mientras que algunos peligros estándar suponen un riesgo menor en un taller agrícola más nuevo y grande, el espacio ampliado permite actividades como la soldadura al arco que pueden suponer riesgos adicionales.
5. Los talleres más grandes pueden acomodar a más personas, lo que significa que se pueden realizar varias actividades al mismo tiempo, lo que supone una mayor oportunidad de que alguien se lesione por la actividad laboral que se realiza a su lado.

6. Los talleres grandes suelen tener almacenes superiores e incluyen un altillo. Un altillo requiere una escalera adecuada con una barandilla.
7. Cuando los motores están en marcha dentro del taller, el monóxido de carbono supone una grave amenaza.

ESTADÍSTICAS

- Alrededor del 15,1% de las víctimas mortales en la agricultura estuvieron relacionadas con herramientas, equipos y aparatos eléctricos en el conjunto de 2010 a 2014.
 - Entre 2015 y 2019, el 3% de las muertes en talleres se produjeron por contacto con la electricidad. Esto supone seis muertes (de media) cada año.
 - En 2012, 374 agricultores y trabajadores agrícolas murieron en talleres agrícolas, lo que supone una tasa de mortalidad de 20,2 muertes por cada 100.000 trabajadores.
 - Por término medio, 113 jóvenes menores de 20 años mueren anualmente por lesiones relacionadas con la agricultura, y la mayoría de estas muertes corresponden a jóvenes de 16 a 19 años (34%).
 - Cada día, unos 167 trabajadores agrícolas sufren una lesión con baja laboral. El 5 % de estas lesiones provocan una discapacidad permanente.
 - En 2012, se estima que 14.000 jóvenes se lesionaron en las explotaciones agrícolas; 2.700 de estas lesiones se debieron a talleres agrícolas.
 - El 25 % de las lesiones son el resultado directo de una mala “limpieza” en el taller. Los tropiezos, resbalones y caídas representan la mayor parte de estos percances.
-

Farm Stress Management Fatality File

Ginnie pauses at the desk where she found her husband Matt's letter on the night he died.

"My dearest love," it began, and continued for pages. "I have torment in my head."

On the morning of his last day, 12 May 2011, Matt stood in the kitchen of their farmhouse.

"I can't think," he told Ginnie. "I feel paralyzed."

It was planting season, and stress was high. Matt worried about the weather and worked around the clock to get his crop in the ground on time. He hadn't slept in three nights and was struggling to make decisions.

"I remember thinking 'I wish I could pick you up and put you in the car like you do with a child,'" Ginnie says. "And then I remember thinking ... and take you where? Who can help me with this? I felt so alone."

Ginnie felt an "oppressive sense of dread" that intensified as the day wore on. At dinnertime, his truck was gone and Matt wasn't answering his phone. It was dark when she found the letter. "I just knew," Ginnie says. She called 911 immediately, but by the time the authorities located his truck, Matt had taken his life.

Ginnie describes her husband as strong and determined, funny and loving. They raised two children together. He would burst through the door singing the Mighty Mouse song – "Here I come to save the day!" – and make everyone laugh. He embraced new ideas and was progressive in his farming practices, one of the first in his county to practice no-till, a farming method that does not disturb the soil. "In everything he did, he wanted to be a giver and not a taker," she says.

After his death, Ginnie began combing through Matt's things. "Every scrap of paper, everything I could find that would make sense of what had happened." His phone records showed a 20-minute phone call to an unfamiliar number on the afternoon he died.

When she dialed the number, Dr Mike Rosmann answered.

"My name is Virginia Peters," she said. "My husband died of suicide on May 12th."

There was a pause on the line.

"I have been so worried," said Rosmann. "Mrs Peters, I am so glad you called me."

Rosmann, an Iowa farmer, is a psychologist and one of the nation's leading farmer behavioral health experts. He often answers phone calls from those in crisis. And for 40 years, he has worked to understand why farmers take their lives at such alarming rates – currently, higher rates than any other occupation in the United States.

More than 900 farmers died by suicide in five upper Midwest states.

Farm Stress Management Fatality File – Spanish

Ginnie se detiene en el escritorio donde encontró la carta de su marido Matt la noche en que murió.

"Mi queridísimo amor", comenzaba, y continuaba por páginas. "Tengo un tormento en la cabeza".

La mañana de su último día, el 12 de mayo de 2011, Matt estaba en la cocina de su casa de campo.

“No puedo pensar”, le dijo a Ginnie. “Me siento paralizado”.

Era la temporada de siembra y el estrés era alto. Matt se preocupaba por el tiempo y trabajaba sin descanso para poder plantar su cosecha a tiempo. No había dormido en tres noches y le costaba tomar decisiones.

“Recuerdo que pensé: ‘Ojalá pudiera recogerte y meterte en el vehículo como se hace con un niño’”, dice Ginnie. “Y luego recuerdo que pensé... ¿y llevarte a dónde? ¿Quién puede ayudarme con esto? Me sentía tan sola”.

Ginnie sintió una “opresiva sensación de temor” que se intensificó a medida que avanzaba el día. A la hora de la cena, su camión no estaba y Matt no respondía al teléfono. Era de noche cuando encontró la carta. “Lo supe”, dice Ginnie. Llamó inmediatamente al 911, pero para cuando las autoridades localizaron su camión, Matt se había quitado la vida.

Ginnie describe a su marido como fuerte y decidido, divertido y cariñoso. Criaron juntos a dos hijos. Irrumpía en la puerta cantando la canción de Mighty Mouse: “¡Aquí vengo a salvar el día!” – y hacía reír a todo el mundo. Adoptó nuevas ideas y fue progresista en sus prácticas agrícolas, siendo uno de los primeros en su condado en practicar la siembra directa, un método de cultivo que no perturba el suelo. “En todo lo que hacía, quería dar y no recibir”, dice ella.

Tras su muerte, Ginnie comenzó a revisar las cosas de Matt. “Cada trozo de papel, todo lo que pude encontrar que diera sentido a lo que había pasado”. Sus registros telefónicos mostraban una llamada de 20 minutos a un número desconocido la tarde en que murió.

Cuando marcó el número, contestó el Dr. Mike Rosmann.

“Me llamo Virginia Peters”, dijo. “Mi marido murió por suicidio el 12 de mayo”.

Hubo una pausa en la línea.

“He estado muy preocupada”, dijo Rosmann. “Señora Peters, me

alegre mucho de que me haya llamado”.

Rosmann, agricultor de Iowa, es psicólogo y uno de los principales expertos en salud mental de los agricultores del país. A menudo responde a las llamadas telefónicas de personas en crisis. Y durante 40 años ha trabajado para entender por qué los agricultores se quitan la vida a un ritmo tan alarmante – actualmente, más alto que cualquier otra ocupación en Estados Unidos.

Más de 900 agricultores murieron por suicidio en cinco estados del Alto Medio Oeste.

Farm Stress Management Picture This



Source: <https://www.ccohs.ca>

Farm Stress Management Picture This – Spanish



Si tiene problemas,
llame a la línea de vida
1-888-628-9454

Fuente: <https://www.goodfruit.com/>

Carbon Monoxide Meeting Kit

Carbon Monoxide (CO) is an invisible, tasteless and odorless gas that can be lethal to human beings. Due to its difficult detection, carbon monoxide is a serious concern in the workplace.

ORIGINS

CO is a common industrial hazard resulting from the incomplete burning of material containing carbon such as natural gas, gasoline, kerosene, oil, propane, coal, or wood. Forges, blast

furnaces and coke ovens produce CO, but one of the most common sources of exposure in the workplace is the internal combustion engine.

HOW DOES CARBON MONOXIDE HARM PEOPLE?

Carbon monoxide is harmful when inhaled because it displaces oxygen in the blood and deprives the heart, brain and other vital organs of oxygen. Large amounts of CO can overcome you in minutes without warning – causing you to lose consciousness and suffocate.

SYMPTOMS

Besides tightness across the chest, initial symptoms of CO poisoning may include headache, fatigue, dizziness, drowsiness, or nausea. Sudden chest pain may occur in people with angina. During prolonged or high exposures, symptoms may worsen and include vomiting, confusion and collapse in addition to loss of consciousness and muscle weakness. Symptoms can vary widely from person to person. CO poisoning may occur sooner in those most susceptible: young children, the elderly, people with lung or heart disease, people at high altitudes, or those who already have elevated blood levels of CO, such as smokers. Also, CO poisoning poses a special risk to fetuses.

REDUCE THE RISK

The most effective way to manage the risk of exposure to carbon monoxide is to eliminate the source of exposure. If that's not possible, there are other risk controls that may be used

Elimination or substitution: This involves eliminating the hazard by substituting a safer process or material, where possible. It is the most effective control.

Engineering controls: Making physical modifications to facilities, equipment and processes can reduce exposure.

Administrative controls: Changing work practices and work

policies, awareness tools, and training can limit the risk of carbon monoxide poisoning.

Personal protective equipment: This is the least effective control. When used, there must always be at least one other control in place as well.

PROPER MAINTENANCE

Correct installation and maintenance of ventilation equipment can go a long way toward preventing carbon monoxide exposure.

WORKPLACE LOCATIONS WHERE WORKERS EMPLOYEES ENCOUNTER CARBON MONOXIDE INCLUDE:

- A kitchen with a malfunctioning gas oven or range
- Gas-powered water heater in need of servicing
- An underground parking garage
- Air intake located on a loading dock
- Boiler room where ventilation is defective
- A laundry department with gas-fueled appliances that aren't working properly

OCCUPATIONS AT RISK

Workers may be exposed to harmful levels of CO in one of the following occupations:

- Welder
- Garage mechanic
- Firefighter
- Carbon-black maker
- Organic chemical synthesizer
- Metal oxide reducer
- Longshore worker
- Diesel engine operator
- Forklift operator

- Marine terminal worker
- Toll booth or tunnel attendant
- Customs inspector
- Police officer
- Taxi driver

EMPLOYER'S RESPONSIBILITY TO PREVENT CARBON MONOXIDE POISONING

- Install an effective ventilation system that will remove CO from work areas.
- Maintain equipment and appliances (e.g., water heaters, space heaters, and cooking ranges) that can produce CO to promote their safe operation and to reduce CO formation.
- Consider switching from gasoline-powered equipment to equipment powered by electricity, batteries, or compressed air if it can be used safely.
- Prohibit the use of gasoline-powered engines or tools in poorly ventilated areas.
- Provide personal CO monitors with audible alarms if potential exposure to CO exists.
- Test air regularly in areas where CO may be present, including confined spaces.
- Educate workers about the sources and conditions that may result in CO poisoning as well as the symptoms and control of CO exposure.

WORKER RESPONSIBILITY TO HELP PREVENT CARBON MONOXIDE POISONING

- Report any situation to your employer that might cause CO to accumulate.
- Be alert to ventilation problems – especially in enclosed areas where gases of burning fuels may be released.
- Promptly Report complaints of dizziness, drowsiness, or nausea.
- If you suspect CO poisoning, avoid overexertion and leave

the contaminated area.

- Avoid the use of gas-powered engines, as heaters and forklifts, while working in enclosed spaces.

FINAL WORD

Carbon Monoxide is produced whenever carbon-based fuels such as diesel fuel, gasoline, natural gas, heating oil, wood, or other similar products are burned. The danger not only exists in homes with natural-gas powered furnaces, water heaters or stoves, but also in sheds, garages, barns or shops where work is being performed with internal combustion engines or being heated with fuel-powered heating systems.

Carbon Monoxide Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El monóxido de carbono (CO) es un gas invisible, insípido e inodoro que puede ser letal para los seres humanos. Debido a su difícil detección, el monóxido de carbono es una grave preocupación en el lugar de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

ORÍGENES

El CO es un peligro industrial común que resulta de la combustión incompleta de materiales que contienen carbono, como el gas natural, la gasolina, el queroseno, el aceite, el propano, el carbón o la madera. Las fraguas, los altos hornos y los hornos de

coque producen CO, pero una de las fuentes más comunes de exposición en el lugar de trabajo es el motor de combustión interna.

¿CÓMO PERJUDICA EL MONÓXIDO DE CARBONO A LAS PERSONAS?

El monóxido de carbono es perjudicial cuando se inhala porque desplaza el oxígeno de la sangre y priva de oxígeno al corazón, el cerebro y otros órganos vitales. Grandes cantidades de CO pueden vencerle en minutos sin previo aviso, haciéndole perder el conocimiento y asfixiándolo.

SÍNTOMAS

Además de la opresión en el pecho, los síntomas iniciales de la intoxicación por CO pueden incluir dolor de cabeza, fatiga, mareos, somnolencia o náuseas. Puede producirse un dolor repentino en el pecho en personas con angina de pecho. En caso de exposiciones prolongadas o elevadas, los síntomas pueden empeorar e incluir vómitos, confusión y colapso, además de pérdida de conciencia y debilidad muscular. Los síntomas pueden variar mucho de una persona a otra. La intoxicación por CO puede producirse antes en las personas más susceptibles: los niños pequeños, los ancianos, las personas con enfermedades pulmonares o cardíacas, las personas que se encuentran a gran altura o las que ya tienen niveles elevados de CO en sangre, como los fumadores. Además, la intoxicación por CO supone un riesgo especial para los fetos.

COMO PROTEGERSE

REDUCIR EL RIESGO

La forma más eficaz de controlar el riesgo de exposición al monóxido de carbono es eliminar la fuente de exposición. Si eso no es posible, hay otros controles de riesgo que pueden utilizarse

Eliminación o sustitución: Se trata de eliminar el peligro sustituyéndolo por un proceso o material más seguro, siempre que sea posible. Es el control más eficaz.

Controles técnicos: La realización de modificaciones físicas en

las instalaciones, equipos y procesos puede reducir la exposición.

Controles administrativos: La modificación de las prácticas y políticas de trabajo, las herramientas de concienciación y la capacitación pueden limitar el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.

Equipo de protección personal: Este es el control menos eficaz. Cuando se utiliza, siempre debe haber también al menos otro control.

MANTENIMIENTO ADECUADO

La instalación y el mantenimiento correctos de los equipos de ventilación pueden contribuir en gran medida a prevenir la exposición al monóxido de carbono.

ENTRE LOS LUGARES DE TRABAJO EN LOS QUE LOS EMPLEADOS SE ENCUENTRAN CON MONÓXIDO DE CARBONO SE INCLUYEN

- Una cocina con un horno o una cocina de gas que funciona mal
- Un calentador de agua a gas que necesita mantenimiento
- Un aparcamiento subterráneo
- Una toma de aire situada en un muelle de carga
- Una sala de calderas donde la ventilación es defectuosa
- Un departamento de lavandería con aparatos de gas que no funcionan correctamente

OCUPACIONES DE RIESGO

Los trabajadores pueden estar expuestos a niveles nocivos de CO en una de las siguientes ocupaciones:

- Soldador
- Mecánico de garaje
- Bombero
- Fabricante de negro de humo
- Sintetizador de productos químicos orgánicos
- Reductor de óxido metálico
- Trabajador portuario
- Operador de motores diésel

- Operador de carretillas elevadoras
- Operador de terminal marítima
- Empleado de cabina de peaje o de túnel
- Inspector de aduanas
- Agente de policía
- Conductor de taxi

RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADOR PARA PREVENIR LA INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

- Instale un sistema de ventilación eficaz que elimine el CO de las zonas de trabajo.
- Realice el mantenimiento de los equipos y aparatos (por ejemplo, calentadores de agua, calefactores y cocinas) que puedan producir CO para promover su funcionamiento seguro y reducir la formación de CO.
- Considere la posibilidad de cambiar los equipos que funcionan con gasolina por otros que funcionen con electricidad, baterías o aire comprimido, si pueden utilizarse de forma segura.
- Prohíba el uso de motores o herramientas de gasolina en zonas mal ventiladas.
- Proporcione monitores personales de CO con alarmas sonoras si existe una posible exposición al CO.
- Analice regularmente el aire en las zonas donde pueda haber CO, incluidos los espacios confinados.
- Educar a los trabajadores sobre las fuentes y las condiciones que pueden dar lugar a una intoxicación por CO, así como sobre los síntomas y el control de la exposición al CO.

RESPONSABILIDAD DEL TRABAJADOR PARA AYUDAR A PREVENIR LA INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

- Informe a su empleador de cualquier situación que pueda provocar la acumulación de CO.
- Esté atento a los problemas de ventilación, especialmente en las áreas cerradas en las que se puedan liberar gases de la quema de combustibles.
- Informe rápidamente de las quejas de mareos, somnolencia o

náuseas.

- Si sospecha de una intoxicación por CO, evite el sobreesfuerzo y abandone la zona contaminada.
- Evite el uso de motores de gas, como calefactores y carretillas elevadoras, mientras trabaja en espacios cerrados.

CONCLUSIÓN

El monóxido de carbono se produce siempre que se queman combustibles basados en el carbono, como el gasóleo, la gasolina, el gas natural, el gasóleo de calefacción, la madera u otros productos similares. El peligro no sólo existe en los hogares con hornos, calentadores de agua o estufas que funcionan con gas natural, sino también en cobertizos, garajes, graneros o talleres en los que se trabaja con motores de combustión interna o se calienta con sistemas de calefacción que funcionan con combustible.

How to Use Tailgate Talks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los Tailgates (a veces denominadas charlas de seguridad o Toolbox) son herramientas que se utilizan para impartir breves sesiones prácticas de concienciación de 10 a 15 minutos como apoyo a sus programas de capacitación en el lugar de trabajo. Abordan riesgos específicos y son de carácter específico. La intención de estas charlas es proporcionar a los trabajadores información sobre los peligros de su trabajo y las formas de estar seguros. No sustituyen a ningún componente del programa de capacitación en

salud y seguridad del empleador.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿POR QUÉ TENEMOS REUNIONES DE SEGURIDAD?

Las reuniones de seguridad son una oportunidad para que la dirección y su departamento de seguridad comuniquen a los empleados cómo pueden hacer su trabajo de forma más segura y mejor. Los temas que se tratan en las reuniones de seguridad pueden ser temas con los que usted está familiarizado o temas sobre los que tiene un conocimiento limitado. Si el tema es algo con lo que está familiarizado, puede ser fácil desconectar y no escuchar la información de seguridad presentada.

COMO PROTEGERSE

CÓMO UTILIZAR LOS TAILGATES

Al impartir su charla de seguridad tenga en cuenta lo siguiente:

1. Identifique los temas prioritarios para su lugar de trabajo de la lista de temas.
2. Planifique sus sesiones semanales o diarias de charlas de seguridad. Elija temas que sean relevantes para el trabajo que se realiza.
3. Lea la hoja informativa antes de impartir la charla, para que se familiarice y se sienta cómodo con el material. Determine si se necesita algún equipo. Asegúrese de estar familiarizado con cualquier norma de la empresa relacionada con el tema.
4. Imparta la charla en el lugar más apropiado. Puede ser en el lugar de trabajo, o cerca de las herramientas y equipos de los que habla.
5. Cuando sea posible, utilice herramientas, equipos, materiales o lugares reales para demostrar sus puntos.
6. Deje tiempo al final de la charla para preguntas y sugerencias. Utilice la sección de “Notas” de cada charla de seguridad practica para anotar cualquier pregunta o

sugerencia que usted desee incorporar en futuras sesiones.

7. Para futuras consultas, guarde un registro de la reunión, de quiénes asistieron y del tema impartido.

SELECCIÓN DE TEMAS

Utilice el sentido común al seleccionar un tema. No querrá presentar “Vestirse para el trabajo de invierno” al comienzo del verano. “Agotamiento por calor/insolación” es más apropiado para la temporada. Si no selecciona un tema apropiado para presentar, los trabajadores no estarán interesados, se perderá el tiempo de todos y la dirección de la empresa perderá credibilidad.

Respete las técnicas de seguridad en el trabajo. Centrarse en lo que es importante (y obligatorio). Escuchar y seguir las recomendaciones del Comité de Seguridad de la empresa y de los trabajadores. Identificar las prácticas laborales deficientes que causan lesiones o accidentes en el trabajo.

PRINCIPALES RAZONES PARA HACER CHARLAS DE SEGURIDAD PRACTICAS CON SU EQUIPO

Estas charlas sirven para una multitud de propósitos, entre ellos

- Evitar que los trabajadores se vuelvan conformistas y den por sentada la seguridad.
- Refrescar los conocimientos de los trabajadores sobre prácticas y procedimientos de trabajo seguros.
- Recordar a los trabajadores los riesgos y peligros particulares del lugar de trabajo.
- Dar a conocer los cambios recientes en la obra y las condiciones de trabajo.
- Ofrezca capacitación sobre las nuevas normas y reglamentos de seguridad.
- Discutir cualquier lesión o accidente reciente y cómo se podría haber evitado.

CONSEJOS PARA UNA CHARLA EFICAZ

Para promover la cultura de seguridad de una empresa, las charlas sobre seguridad deben ser eficaces. A menudo, las charlas de

seguridad practicas son enlatadas e irrelevantes, o se imparten de forma superficial, sin tener en cuenta el tema que se presenta o la forma en que se transmite la información. Estas charlas tienen poco o ningún impacto.

Las charlas de seguridad practicas son más eficaces cuando son interactivas y colaborativas que cuando el supervisor da una conferencia o habla de un tema que no tiene relación. Haga partícipes a los participantes. Hágalos participar. Hágales preguntas. Pídales que hagan preguntas. Haga que cuenten sus experiencias personales.

La gente aprende mejor cuando tiene la oportunidad de compartir sus experiencias y aportar a la capacitación sus conocimientos en el trabajo. La investigación sobre el aprendizaje ha descubierto que los adultos se benefician más de las experiencias de aprendizaje basadas en problemas y bidireccionales.

CONCLUSIÓN

Las charlas sobre seguridad funcionan mejor cuando son breves y se realizan con regularidad. Las charlas al principio de los turnos garantizan que la seguridad se tenga en cuenta y que los empleados estén más atentos a los posibles peligros. Las charlas sobre seguridad que atraen y se consumen fácilmente son las que mejor funcionan.

How to Use Tailgate Talks Meeting Kit

Tailgate Talks (Sometimes referred to as Safety Talks or Toolbox Talks) are tools used to deliver short 10 – 15-minute hands-on awareness sessions to support your workplace training programs. They address specific hazards and are focused in nature. The intent of these tools is to provide workers with information on the hazards in their job and ways for them to be safe. They do not replace any component of the employer's health and safety training program.

WHY DO WE HAVE SAFETY MEETINGS?

Safety meetings are an opportunity for management and your safety department to communicate to employees how they can do their jobs safer and better. Topics discussed in safety meetings may be topics that you are familiar with or topics that you have limited knowledge about. If the topic is something that you're familiar with, it may be easy to tune out and not listen to the safety information presented.

HOW TO USE TAILGATE TALKS

When delivering your Tailgate Talk, consider the following:

1. Identify the priority topics for your worksite from the list of topics.
2. Plan your weekly or daily safety tailgate talk sessions. Choose topics that are relevant to the work being done.
3. Read the information sheet before you deliver the talk, so you are acquainted and comfortable with the material. Determine if any equipment is needed. Make sure you are familiar with any company rules related to the topic.
4. Deliver the talk where it is most appropriate. It may be on the worksite, or near the tools and equipment you are talking about.
5. When possible, use real tools, equipment, material or locations to demonstrate your points.
6. Allow time at the end the talk for questions and suggestions. Use the "Notes" section on each tailgate talk to record any questions or suggestions that you may wish to incorporate into future sessions.
7. For future reference, keep records of the meeting, who attended, and the topic delivered.

SELECTING TOPICS

Use common sense in selecting a topic. You wouldn't want to present "Dressing for Winter Work" at the start of summer. "Heat

Exhaustion/Sunstroke” is more appropriate to the season. Failure on your part to select an appropriate topic to present will result in uninterested workers, a waste of everyone’s time and a loss of creditability on the part of company management.

Observe job-safety techniques. Focus on what is important (and mandatory). Listen to and follow up on company Safety Committee and employee recommendations. Identify what poor work practices are causing injuries or accidents on the job.

TOP REASONS TO HAVE SAFETY TAILGATE TALKS WITH YOUR TEAM

These talks serve a multitude of purposes, including:

- Prevent workers from becoming complacent and taking safety for granted.
- Refresh workers knowledge on safe work practices and procedures.
- Remind workers of particular jobsite risks and hazards.
- Make known recent changes to the jobsite and working conditions.
- Provide training on new safety rules and regulations.
- Discuss any recent injuries and/or accidents and how they could have been prevented.

TIPS FOR EFFECTIVE TAILGATE TALKS

To make any difference in promoting a company’s safety culture, safety tailgate talks must be effective. Often, Tailgate talks are canned and not relevant, or they are given perfunctorily, with little thought to the subject matter being presented or how the information is being delivered. Such tailgate talks have little, if any, impact.

Tailgate talks are most effective when they are interactive and collaborative rather than when a supervisor takes a lecture approach or talks about a topic that doesn’t relate. Engage participants. Get them involved. Ask them questions. Have them ask

questions. Have them tell related personal experiences.

People learn best when they have the opportunity to share their experiences and bring their on-the-job knowledge to training, she says. Learning research has discovered that adults benefit most from learning experiences that are problem based and two-way.

FINAL WORD

Safety toolbox talks work best when they are brief and occur regularly. Talks at the beginning of shifts ensure that safety is put in front of mind and employees are more alert to possible hazards. Safety toolbox talks that engage and are easily consumed work best.

Carbon Monoxide Stats and Facts

FACTS

1. CO poisoning is the leading cause of poisoning deaths in the US. Carbon monoxide is an invisible, odorless, colorless gas created when fuels (such as gasoline, wood, coal, natural gas, propane, oil, and methane) burn incompletely.
2. Occupations that are known to have greater risk for CO poisoning include jobs that require working around combustion sources such as engines and fires and include mechanics, firefighters, longshore workers, diesel engine and forklift operators, and tunnel or toll booth attendants. Other occupations that have been largely overlooked but also carry risk for CO exposure include those as varied as warehouse workers, who use propane or diesel forklifts, and restaurant workers, such as charcoal meat grillers and indoor barbeque workers.
3. CO exposure is the leading cause of fatality resulting from acute chemical inhalation among US workers. Because CO is odorless and tasteless, patients may not be aware of workplace CO exposures. Thus, it is important for clinicians to be familiar with occupational sources of CO.
4. Carbon monoxide (CO) claims the lives of hundreds of people every year and makes thousands more ill. Many household items including gas- and oil-burning furnaces, portable generators, and charcoal grills produce this poison gas.

STATS

- Carbon monoxide poses a serious threat to individuals both at home and on the job. According to the CDC, during 1999 to 2010, a total of 5,149 deaths from unintentional carbon monoxide poisoning occurred in the United States, an average of 430 deaths per year.
- Each year, several thousand American workers are killed

outright from carbon monoxide exposure. Carbon monoxide causes more deaths than any other toxic agent except alcohol. At least another 10,000 workers suffer from the debilitating effects of high-level exposure. Millions more are subject to low-level, long-term carbon monoxide exposure, the effects of which are not well defined.

- More than 400 people in the U.S. die from unintentional carbon monoxide poisoning every year, according to the Centers for Disease Control and Prevention. More than 20,000 visit the emergency room, and more than 4,000 others are hospitalized.
 - On average, about 170 people in the United States die every year from CO produced by non-automotive consumer products. These products include malfunctioning fuel-burning appliances such as furnaces, ranges, water heaters and room heaters; engine-powered equipment such as portable generators; fireplaces; and charcoal that is burned in homes and other enclosed areas.
 - The Centers for Disease Control and Prevention estimates that several thousand people go to hospital emergency rooms every year to be treated for CO poisoning.
-

Carbon Monoxide Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La intoxicación por CO es la principal causa de muerte por envenenamiento en los Estados Unidos. El monóxido de carbono es un gas invisible, inodoro e incoloro que se crea cuando los combustibles (como la gasolina, la madera, el carbón, el gas natural, el propano, el petróleo y el metano) se queman

de forma incompleta.

2. Se sabe que las ocupaciones que presentan un mayor riesgo de intoxicación por CO incluyen trabajos que requieren trabajar cerca de fuentes de combustión, como motores e incendios, y entre ellas se encuentran los mecánicos, los bomberos, los estibadores, los operadores de motores diésel y carretillas elevadoras, y los encargados de túneles o cabinas de peaje. Otras ocupaciones que se han pasado por alto en gran medida, pero que también conllevan un riesgo de exposición al CO, son las más variadas, como los trabajadores de almacenes, que utilizan carretillas elevadoras de propano o diésel, y los trabajadores de restaurantes, como los asadores de carne al carbón y los trabajadores de barbacoas de interior.
3. La exposición al CO es la principal causa de mortalidad por inhalación aguda de sustancias químicas entre los trabajadores estadounidenses. Como el CO es inodoro e insípido, los pacientes pueden no ser conscientes de la exposición al CO en el lugar de trabajo. Por lo tanto, es importante que los clínicos estén familiarizados con las fuentes ocupacionales de CO.
4. El monóxido de carbono (CO) se cobra la vida de cientos de personas cada año y enferma a miles más. Muchos artículos domésticos, como los hornos de gas y aceite, los generadores portátiles y las parrillas de carbón, producen este gas venenoso.

ESTADÍSTICAS

- El monóxido de carbono supone una grave amenaza para las personas tanto en el hogar como en el trabajo. Según los CDC, entre 1999 y 2010 se produjeron en Estados Unidos un total de 5.149 muertes por intoxicación no intencionada por monóxido de carbono, una media de 430 muertes al año.
- Cada año, varios miles de trabajadores estadounidenses mueren directamente por exposición al monóxido de carbono. El monóxido de carbono causa más muertes que cualquier otro agente tóxico, excepto el alcohol. Al menos otros 10.000 trabajadores sufren los efectos debilitantes de una

exposición de alto nivel. Millones más están sometidos a una exposición de bajo nivel y a largo plazo al monóxido de carbono, cuyos efectos no están bien definidos.

- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 400 personas mueren cada año en Estados Unidos por envenenamiento involuntario con monóxido de carbono. Más de 20.000 acuden a urgencias y otras 4.000 son hospitalizadas.
 - De media, unas 170 personas mueren cada año en Estados Unidos por el CO producido por productos de consumo no automovilísticos. Entre estos productos se encuentran los aparatos de combustión que funcionan mal, como los hornos, las cocinas, los calentadores de agua y los calefactores; los equipos con motor, como los generadores portátiles; las chimeneas y el carbón vegetal que se quema en las casas y otros lugares cerrados.
 - Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que varios miles de personas acuden cada año a las salas de urgencias de los hospitales para ser tratadas por intoxicación por CO.
-

Carbon Monoxide Fatality File

Worker Dies from Carbon Monoxide Poisoning And Smoke Inhalation

A hospital maintenance worker was repairing a broken handheld hair dryer. He asked a co-worker to assist in locating some acetone to remove epoxy from his hands. His co-worker did not know where to get acetone, but he did know of an unmarked one-gallon container stored under the counter in the paint storage room.

Grabbing this container, he proceeded to unscrew the lid, tipping

the can over to pour the substance onto his hands. The bottom of the can slipped off the counter and hit the floor, splashing the liquid from its spout. The maintenance worker jumped to the back part of the room while his co-worker jumped out the doorway. In the panic, the co-worker pulled the door partially closed to contain the splashed liquid.

A small, portable, electrical heater was running in the same room. Within seconds, a flash fire erupted, followed by an explosion, blowing the door shut and trapping the maintenance worker inside. The burning liquid flowed under the door, spreading the fire. The co-worker attempted to rescue him by opening the door, but the supply of fresh oxygen caused a further flash and sent thick smoke into the rest of the building. Another explosion occurred within the room, filling portions of the building completely with smoke.

The exterior of the door was engulfed in flame and the fire was spreading. The co-worker could get no verbal response from inside, and a second attempt to enter the room was unsuccessful when the door would not yield, even when he tried kicking it. During this attempt to rescue the victim, the co-worker received burns to his hand and burned the hair on his head. He became dizzy and disoriented and had to crawl out of the building. He went to the hospital nursing station, but in his disorientation could not remember why he was there or what had happened.

An autopsy on the charred remains of the deceased maintenance worker confirmed that he was alive at the time of the flash fire, and that he died of carbon monoxide poisoning and smoke inhalation. The autopsy ruled out any pre-mortem injurious trauma and pre-existing disease conditions which may have otherwise contributed to his death. Positive identification had to be confirmed through a comparison of his upper dental plate.

A lack of safety awareness combined with the complacency of flammable and combustible Materials was likely the main cause of this fatality.

Solvents will usually burn at relatively low temperatures and are therefore a potential fire hazard. It is important to remember

these materials may cause a fire when exposed to heat, flames or friction sparks.

The proper storage, handling and labeling of solvents will greatly reduce the danger of leaks, fire and explosions. They should be stored away from ignition sources, in tightly closed and properly labeled safety containers. And you should never smoke when working with or near them.

Carbon Monoxide Fatality File – Spanish

Un trabajador muere por intoxicación de monóxido de carbono e inhalación de humo

Un trabajador de mantenimiento de un hospital estaba reparando un secador de pelo manual roto. Pidió a un compañero de trabajo que le ayudara a encontrar acetona para eliminar el epoxi de sus manos. Su compañero de trabajo no sabía dónde conseguir acetona, pero sí sabía que había un recipiente de un galón sin marcar guardado bajo el mostrador en el almacén de pintura.

Cogiendo este recipiente, procedió a desenroscar la tapa, volcando la lata para verter la sustancia sobre sus manos. El fondo de la lata se deslizó fuera del mostrador y cayó al suelo, salpicando el líquido por su pico. El trabajador de mantenimiento saltó a la parte trasera de la sala mientras su compañero salía por la puerta. En medio del pánico, el compañero cerró parcialmente la puerta para contener el líquido salpicado.

En la misma sala estaba funcionando un pequeño calentador

eléctrico portátil. En cuestión de segundos, se produjo un incendio, seguido de una explosión, que cerró la puerta y atrapó al trabajador de mantenimiento en su interior. El líquido en llamas pasó por debajo de la puerta, extendiendo el fuego. El compañero de trabajo intentó rescatarlo abriendo la puerta, pero el suministro de oxígeno fresco provocó un nuevo fogonazo y envió un humo espeso al resto del edificio. Se produjo otra explosión dentro de la sala, llenando partes del edificio completamente de humo.

El exterior de la puerta estaba envuelto en llamas y el fuego se estaba extendiendo. El compañero de trabajo no pudo obtener ninguna respuesta verbal desde el interior, y un segundo intento de entrar en la habitación fue infructuoso cuando la puerta no cedió, incluso cuando intentó patearla. Durante este intento de rescatar a la víctima, el trabajador recibió quemaduras en la mano y se quemó el pelo de la cabeza. Se mareó y desorientó y tuvo que salir a rastras del edificio. Se dirigió a la enfermería del hospital, pero en su desorientación no recordaba por qué estaba allí ni lo que había sucedido.

La autopsia de los restos carbonizados del trabajador de mantenimiento fallecido confirmó que estaba vivo en el momento del incendio y que murió por intoxicación de monóxido de carbono e inhalación de humo. La autopsia descartó cualquier traumatismo pre-mortem o enfermedad preexistente que pudiera haber contribuido a su muerte. La identificación positiva tuvo que ser confirmada mediante la comparación de su placa dental superior.

La falta de concienciación sobre la seguridad, combinada con la complacencia de los materiales inflamables y combustibles, fue probablemente la causa principal de esta víctima mortal.

Los disolventes suelen arder a temperaturas relativamente bajas y, por lo tanto, son un peligro potencial de incendio. Es importante recordar que estos materiales pueden provocar un incendio cuando se exponen al calor, las llamas o las chispas por fricción.

El almacenamiento, la manipulación y el etiquetado adecuados de los disolventes reducirán en gran medida el peligro de fugas,

incendios y explosiones. Deben almacenarse lejos de fuentes de ignición, en recipientes de seguridad bien cerrados y debidamente etiquetados. Y nunca se debe fumar cuando se trabaja con ellos o cerca de ellos.

How to Use Tailgate Talks Word Search – Spanish

r a d r o c e R L B O P t j o
I q e o p G E e W I p r Y x B
n c D C o X s U R n d o w n s
S L R z S i S e Y f r p o J A
b k o i o o f N Q o i o N T u
E D r n e r p y R r n r y é v
F Z e a e s G f v m e c t c o
P s b s c K g i G a v i e n i
s Z c B r i E o J c e o f i M
m a A s F i f x s i r n a c I
r s Z k Q W m i m ó P a S a I
T U c s T j q x n n w r C s I
D i s c u t i r N a Y L O L J
I n s o l a c i ó n l A Y C t
r a v r e s b o a D e P b L m

Pistas: Discutir, Lesiones, Prevenir, Refrescar, Técnicas, Información, Observar, Proporcionar, Riesgos, Insolación, Planificar, Recordar, SafetyNow

How to Use Tailgate Talks Word Search

C T M K D C D I S C U S S W
U A L I N J U R I E S O L D
R S A F E T Y N O W J F K C
G V N O T I P L A N C G Z X
G M V P L F O B S E R V E S
V W N S U N S T R O K E J R
K E G R E M I N D S L X Q K
H E A T E X H A U S T I O N
R B F H G B R E F R E S H O
H A Z A R D S Q V Y E T S H
I V T U R K N P R O V I D E
V T E C H N I Q U E S E V X
G K A P R E V E N T E Z N N
I N F O R M A T I O N N E T

Clues: Discuss, Hazards , Heat Exhaustion, Information, Injuries, Observe, Plan, Prevent, Provide, Refresh, Remind, Safety Now, Sunstroke, Techniques

Carbon Monoxide Picture This

Danger, Danger!

Prevent Carbon Monoxide Poisoning

CO is a TOXIC GAS
Colorless
Odorless
Tasteless

Unintentional Carbon Monoxide exposure accounts for an estimated **500** unintentional **DEATHS** each year

15,000 people are injured **each year** by CO in the U.S.

Prevention IS KEY

Top 10 Causes of CO POISONING

1. Blocked or clogged chimney
2. Gas or wood-burning fireplace
3. Portable kerosene heaters
4. Gas stove
5. Gas dryer
6. Leaking chimney pipe or flue, or malfunctioning furnace
7. Corroded gas water heater vent pipe
8. Grilling in a poorly ventilated space
9. Running car in a closed garage
10. Operating gas-powered tool indoors

Recognize the Symptoms

Mild Exposure:

- Slight headache
- Nausea
- Vomiting
- Fatigue
- Flu-like symptoms

Medium Exposure:

- Severe headache
- Dizziness
- Confusion
- Rapid heart rate

Severe Exposure:

- Loss of consciousness
- Coma
- Cardiac or respiratory failure
- Death

CO Poisoning
Can mimic flu symptoms but there are **DIFFERENCES**

TIME
flu - 2-4 hrs
CO poisoning - minutes to an hour

RANGE
CO poisoning affects 100% of the home or building

My Health. My Life.

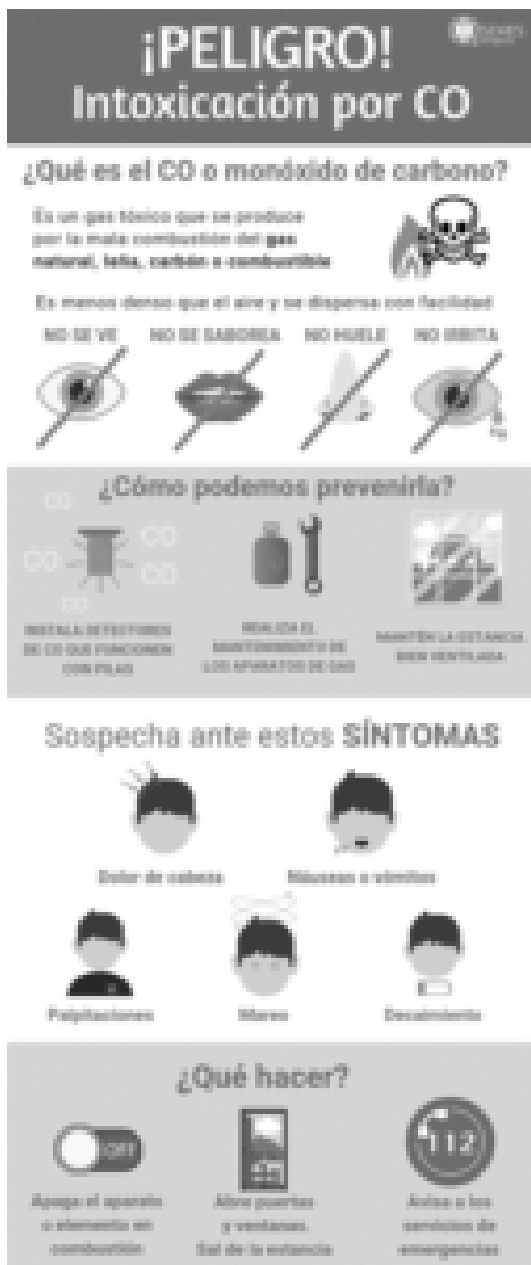
AKRON GENERAL
akrongeneral.org

Act FAST if Exposed

1. Get out!
2. Rescue others you can.
3. GET OUT! Fresh air outside in the driveway or CO
4. Leave doors open.
5. Stay calm.

Source: <https://i.pinimg.com>

Carbon Monoxide Picture This – Spanish



Fuentes: <https://semesdivulgacion.portalsemes.org/>

Responding to an Emergency Meeting Kit

Unexpected emergencies occur every day in many facilities, including laboratories, offices, and residential buildings. It might be a fire, flood, earthquake, shooting, tornado, or hazardous chemical spill. If you don't know what to do during an

emergency the odds increase that you or others around you will be injured or killed.

EMERGENCY ACTION PLAN

The best way to protect yourself, your employees and your business is to prepare for an emergency before it happens through an Emergency Action Plan.

An Emergency Action Plan Must Include the Following:

- A preferred method for reporting fires and other emergencies.
- An evacuation policy and procedure.
- Emergency escape procedures and route assignments, such as floor plans, workplace maps, and safe or refuge areas.
- Names, titles, departments, and telephone numbers of individuals both within and outside your company to contact for additional information or explanation of duties and responsibilities under the emergency plan.
- Procedures for employees who remain to perform or shut down critical plant operations, operate fire extinguishers, or perform other essential services that cannot be shut down for every emergency alarm before evacuating.
- Rescue and medical duties for any workers designated to perform them.
- The site of an alternative communications center to be used in the event of a fire or explosion

ROLE OF EMPLOYEES

The best emergency action plans include employees in the planning process, specify what employees should do during an emergency, and ensure that employees receive proper training for emergencies. When you include your employees in your planning, encourage them to offer suggestions about potential hazards, worst-case scenarios, and proper emergency responses. After you develop the plan, review it with your employees to make sure everyone knows what to do before, during and after an emergency.

TRAIN EMPLOYEES

Identify and address the following:

- Individual roles and responsibilities.
- Threats, hazards, and protective actions.
- Notification, warning, and communications procedures.
- Means for locating family members in an emergency.
- Emergency response procedures.
- Evacuation, shelter, and accountability procedures.
- Location and use of common emergency equipment; and
- Emergency shutdown procedures.

PRACTICE DRILLS/ TRAINING FREQUENCY

Once you have reviewed your emergency action plan with your employees and everyone has had the proper training, it is a good idea to hold practice drills as often as necessary to keep employees prepared.

Offer training when you do the following:

- Develop your initial plan.
- Hire new employees.
- Introduce new equipment, materials, or processes into the workplace that affect evacuation routes.
- Change the layout or design of the facility, and,
- Revise or update your emergency procedures.

EVACUATION POLICY AND PROCEDURE

When developing your emergency action plan, it is important to determine the following:

- Conditions under which an evacuation would be necessary.
- A clear chain of command and designation of the person in your business authorized to order an evacuation or shutdown.
- Specific evacuation procedures, including routes and exits.

- Procedures for assisting people with disabilities or who do not speak English.
- Designation of what, if any, employees will continue or shut down critical operations during an evacuation.
- A system for accounting for personnel following an evacuation.

ACCOUNT FOR EMPLOYEES AFTER EVACUATION

Accounting for all employees following an evacuation is critical. Confusion in the assembly areas can lead to delays in rescuing anyone trapped in the building, or unnecessary and dangerous search-and-rescue operations.

- Designate assembly areas where employees should gather after evacuating.
- Take a head count after the evacuation.
- Establish a method for accounting for non-employees such as suppliers and customers; and
- Establish procedures for further evacuation in case the incident expands. This may consist of sending employees home by normal means or providing them with transportation to an offsite location.

FINAL WORD

A call for help to emergency services that provides accurate and critical information will help ensure the right personnel and equipment are sent. Taking the correct action can potentially reduce harm to humans and help stop further damage.