

Instant Gratification and Safety Picture This



Seemingly, a subordinate employee is incurring the “wrath” of a supervisor/boss in dramatic fashion as a fellow co-worker looks on at the incident in horror!!

Instant Gratification and Safety Picture This – Spanish



iiiAl parecer, un empleado subordinado está incurriendo en la “ira” de un supervisor/jefe de manera dramática mientras un compañero de trabajo mira el incidente con horror!!!

It Was Only a Matter of Time Meeting Kit

The term “it was only a matter of time” has been used by most people. It describes good events as well as not so good events.

The good events can be described in a positive context as “it was only a matter of time” before Sally was able to establish the quota for the quarter. On the negative side, in the context of a workplace accident “John was always in his cell phone while working and it was only a matter of time that the boss caught him”

Other employees knew what John was doing was wrong. More importantly, steps could have been taken to prevent John from

using his cell while he was working.

CO WORKERS RISK TAKERS

When referring to specific coworkers taking risks and then getting injured on the job, this has usually been going on for some time. Typically, other other coworkers were aware of the behavior.

So, when the injury happens, the often heard phrase is uttered: "It was only a matter of time".

UNADDRESSED HAZARDS IN THE WORKPLACE

"It was only a matter of time" situations result in injury when existing hazards are left in the workplace. What results from this unaddressed action is that everyone in the workplace is exposed to risk with the real possibility of injury. This leaves it to workers to deal with whatever those hazards may be.

APPROPRIATE ACTIONS BY WORKERS

Existing Hazards

Workers need to:

- Work with management to attempt to eliminate or mitigate the hazard(s). If your direct supervisor does not take your concerns seriously get another level of management involved.
- Take any action you can to mitigate the hazard you are exposed to. Let others know of the existence of the hazard and what can be done to avoid exposure to it.

Other Risk-Taking Workers

- **Speak up.** Realize that it is your problem when someone else at work is taking risks. Even if you are not injured someone else may be or the site could be shut down due to a serious incident occurring.
- **Confront the worker.** Tell the worker that there is a right and wrong way to do the job. Injuries affect all workers

including their families.

- **Contact the supervisor.** Ensure that the supervisors are made aware of the problem so that they can fix the issues.

SAFETY TAKEAWAY

Before it gets to a coworker saying “it was a matter of time” after an injury occurs, take action to correct a dangerous situation. Employees and management want everyone to go home healthy. There are far reaching consequences for everyone if a worker suffers injury. When an injury occurs, it affects the company as a whole and the mindset shifts from “it is not my problem” to it is my problem and I need to speak up.

FINAL WORD

“It was only a matter of time” has real relevance to workplace safety. Unfortunately, this phrase is often used in the negative sense. Risk – taking workers usually find out too late that their actions can haunt them well after the incident has occurred.

It Was Only a Matter of Time Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El término “era sólo cuestión de tiempo” ha sido utilizado por la mayoría de la gente. Describe tanto acontecimientos buenos como no tan buenos.

Los buenos acontecimientos pueden describirse en un contexto positivo como “Era sólo cuestión de tiempo” antes de que Sally

pudiera establecer la cuota para el trimestre. En el lado negativo, en el contexto de un accidente laboral “John siempre estaba con su celular mientras trabajaba y era sólo cuestión de tiempo que el jefe lo viera”

Otros empleados sabían que lo que hacía John estaba mal. Y lo que es más importante, se podrían haber tomado medidas para evitar que John utilizara su celular mientras trabajaba.

CUÁL ES EL PELIGRO

COMPAÑEROS DE TRABAJO QUE ASUMEN RIESGOS

Cuando se habla de compañeros de trabajo específicos que asumen riesgos y se lesionan en el trabajo, lo normal es que esto ocurra desde hace tiempo. Y otros compañeros de trabajo eran conscientes de que el compañero se arriesgaba. Así, cuando el trabajador que asume el riesgo se lesiona, se pronuncia la frase habitual: “Era sólo cuestión de tiempo”.

Algunos pueden argumentar que no es su trabajo asegurarse de que los compañeros trabajen de forma segura a su alrededor. Pero es indiscutible que todos los trabajadores quieren que todos se vayan a casa sanos y felices.

PELIGROS NO ABORDADOS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Es sólo una “cuestión de tiempo” que se produzcan situaciones que provoquen lesiones cuando se trate de peligros existentes en el lugar de trabajo y no del comportamiento de un trabajador. Se trata de situaciones no abordadas que no son tratadas por un supervisor o por la dirección de la empresa. Lo que resulta de esta acción no abordada es que todos en el lugar de trabajo están expuestos al riesgo con la posibilidad real de sufrir lesiones. Esto deja en manos de los trabajadores la tarea de hacer frente a los peligros que puedan surgir.

COMO PROTEGERSE

ACCIONES APROPIADAS POR PARTE DE LOS TRABAJADORES

Peligros existentes

Los trabajadores deben:

Colaborar con la dirección para intentar eliminar o mitigar el peligro o peligros. Si su supervisor directo no se toma en serio sus preocupaciones, consiga la participación de otro nivel de la dirección.

Adoptar cualquier medida que pueda para mitigar el peligro al que está expuesto. Informe a los demás de la existencia del peligro y de lo que se puede hacer para evitar la exposición al mismo.

Otros trabajadores que asumen riesgos

Hable. Dese cuenta de que es su problema cuando otra persona en el trabajo está asumiendo riesgos. Incluso si usted no resulta lesionado, otra persona puede resultar lesionada o el lugar de trabajo puede cerrarse debido a un incidente grave.

Confronte al trabajador. Dígale al trabajador que hay una forma correcta y otra incorrecta de hacer el trabajo. Las lesiones afectan a todos los trabajadores, incluidas sus familias.

Póngase en contacto con el supervisor. Asegúrese de que los supervisores estén al tanto del problema para que puedan solucionarlo.

SEGURIDAD PARA LLEVAR A CABO

Antes de llegar a que un compañero de trabajo diga “era cuestión de tiempo” después de que se produzca una lesión, tome medidas para corregir una situación peligrosa. Los empleados y la dirección quieren que todos vuelvan a casa sanos. Si un trabajador sufre una lesión, las consecuencias son de gran alcance para todos. Cuando se produce una lesión, afecta a la empresa en su conjunto y la mentalidad cambia de “no es mi problema” a “es mi

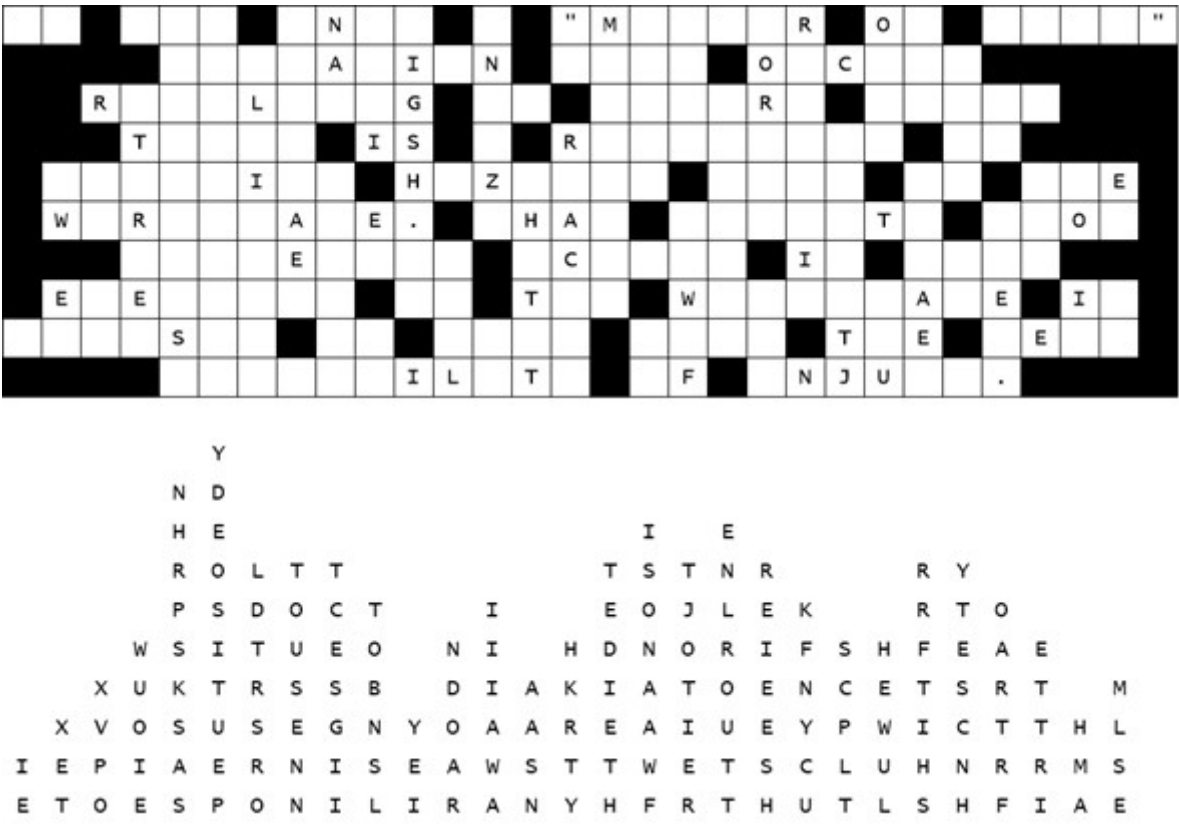
problema y tengo que hablar”.

CONCLUSIÓN

Era sólo cuestión de tiempo” tiene una relevancia real para la seguridad en el trabajo. Por desgracia, esta frase tan utilizada se demuestra claramente en lo negativo.

Los trabajadores que asumen riesgos suelen descubrir demasiado tarde que sus acciones, con el paso del tiempo, pueden perseguirles mucho tiempo después del suceso.

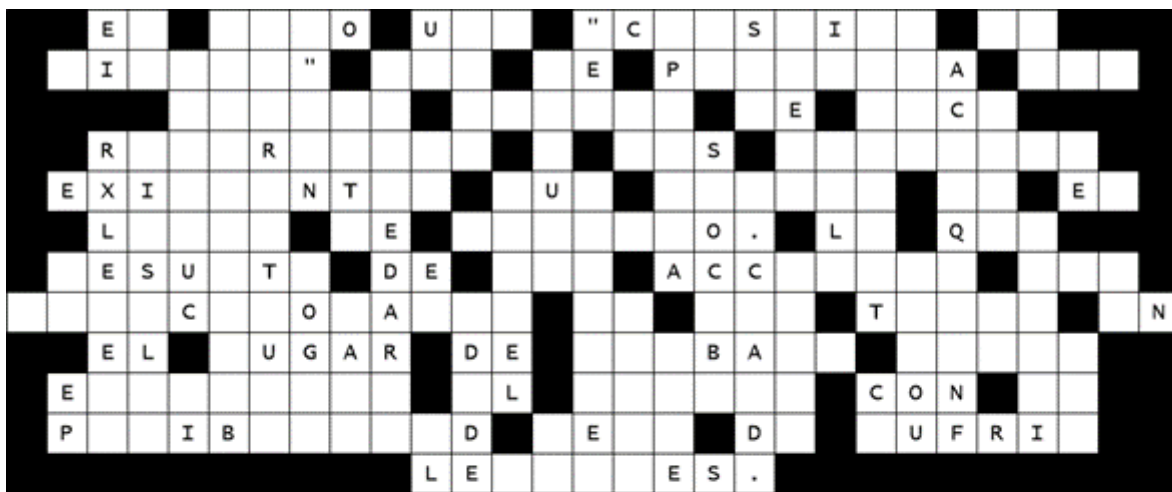
It Was Only a Matter of Time Fallen Phrases



It was only a “matter of time” situation that occurs resulting in injury where there is a reference to existing hazards left in the

workplace. What results from undressed action is that everyone in the workplace is exposed to risk with the real possibility of injury.

It Was Only a Matter of Time Fallen Phrases – Spanish



E
P
E R
E T S N A A O D O O L N O E
P M E I L I E A Q R B A O D N C N E R
E S C E L N Q A A L S E I J U S J A O E S D M A
E F S O E N S S C S I S S U E O T O H A D U O N E
T X U U L S A O N I A R A R N Q R U E U N O E T Á A L
R R S L A Ó I D C D T U A T L E S G E O S I S R S N A
D I O S G L I T Ó D U E S A N R A Q E D E Ó E G E U S L

Respuesta: Es sólo una “cuestión de tiempo” que se produzca una lesión cuando se hace referencia a los peligros existentes que quedan en el lugar de trabajo. Lo que resulta de las acciones mal direccionadas es que todos en el lugar de trabajo están expuestos al riesgo con la posibilidad real de sufrir lesiones.

It Was Only a Matter of Time

Word Search

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

Answers: Safety Now, Time, Unaddressed, Actions, Risk, Injuries, Accidents. Workplace, Exposed, Mitigate, Issues, Situations, Dangerous, Negative, Incident

It Was Only a Matter of Time

Word Search – Spanish

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

Respuestas: Safety Now , Tiempo , No abordados, Acciones, Riesgo, lesiones, Accidentes, Lugar de trabajo, Expuesto, Mitigar, Problemas, Situaciones, Peligroso, Negativo, Incidente

It Was Only a Matter of Time Picture This



What is wrong in this picture?

On many occasions it is only a matter of time before an incident or fatality occurs and, in this situation, it is probably expected to happen. There are two workers working at heights without any proper PPE and the air conditioner in which they are standing will not last long.

Falls are the leading cause of fatal accidents in the Ontario construction industry, and even the incidents that do not result in a worker fatality have dire consequences that are life changing for the injured worker, and financially stressful for the employer. To help both employers and employees reduce the risk of a workplace fall injury with safety practices and procedures.

It Was Only a Matter of Time Picture This – Spanish



¿Qué está mal en esta imagen?

En muchas ocasiones es sólo cuestión de tiempo que se produzca un incidente o una víctima mortal y, en esta situación, probablemente se espera que ocurra. Hay dos obreros trabajando en las alturas sin ningún EPP adecuado y el aire acondicionado en el que se encuentran parados no durará mucho.

Las caídas son la principal causa de accidentes mortales en el sector de la construcción de Ontario, e incluso los incidentes que no provocan la muerte de un trabajador tienen consecuencias nefastas que cambian la vida del trabajador lesionado y son económicamente estresantes para el empleador. Para ayudar tanto a los empleadores como a los empleados a reducir el riesgo de una lesión por caída en el lugar de trabajo con prácticas y procedimientos de seguridad.

It Won't Happen to Me Meeting Kit

There are many excuses someone will give for not working safely. Some common excuses include: I didn't know, I didn't have time, I lost my PPE, nothing will happen, etc. One of the worst excuses to have for not working safe is a "it won't happen to me" mindset. This excuse communicates a mindset that is set on not completing a task safely or shows a person is relying on luck to keep safe while on the job.

EXPERIENCE COMPLACENCY AND ATTITUDE

Experience can lead to complacency or a higher level of tolerance for risk. When an employee has done the same task or has been in the same occupation for many years, they can have the "it won't happen to me mindset". This doesn't mean that newer employees cannot have the same mindset, but it is often very experienced employees who fall into this mindset trap.

AVOID COMPLACENCY

Complacency can be hard to avoid, however having the mindset that an incident or injury will not happen can put you at a great risk

of sustaining an injury. Believing you are not susceptible to the hazards of the job is a quick way to be injured. No matter how much experience you have, the necessary steps still need to be taken to prevent an incident from occurring.

WHAT EXACTLY IS A WORKPLACE SAFETY ATTITUDE

A workplace safety attitude refers to an employee's tendency to respond positively or negatively towards a safety goal, idea, plan, procedure, prevention or situation.

WAYS TO IMPROVE WORKER SAFETY ATTITUDE

1. Safety Is Serious

Every employee must take safety seriously in order to:

- Avoid accidents that can cause fires, explosions, or other dangers
- Avoid accidents that can cause job-related injuries
- Avoid exposure to hazardous substances that can lead to serious illness
- Comply with OSHA safety and health regulations
- Comply with company work rules, policies, and procedures

2. A Positive Safety Attitude Makes the Most of Company Safety Tools and Training

When you take safety seriously, you take advantage of the protections available on the job.

- Engineering controls such as ventilation
- Work procedures such as lockout/tagout
- Personal protective equipment (PPE) such as gloves, hard hats, and protective eyewear
- Emergency planning and response programs such as alarms, evacuation plans, and eyewashes

- Safety information such as chemical labels and material safety data sheets
- Training on how to do your job safely

3. **Carelessness Is the Most Common Cause of Workplace Accidents**

Accidents result when people take attitudes like these toward safety:

- **Complacency.** After performing a job many times without an accident, you may believe you're experienced enough to skip safety procedures or steps. That's exactly when an accident happens.
- **Being upset or angry.** You can't let emotions get in the way of doing your job correctly.
- **Fatigue.** Being tired can slow down your physical and mental reactions, causing your mind to wander.
- **Recklessness.** Taking chances with tools, machinery, chemicals, or work procedures is foolish and dangerous.
- **Being afraid to ask questions.** Always ask when you're not sure what to do or how to do it.

4. **Take a Positive Attitude Toward Safety**

- Take personal responsibility for your own safety and that of your co-workers.
- Pay attention to training.
- Follow every step in every job every time.
- Know and follow safety rules.
- Use required personal protective equipment.
- Give work your full attention.
- Keep an eye out for hazards. Always ask, "What could go wrong here?"
- Know what to do in an emergency.
- Ask questions about any procedure or precaution that's not clear.
- Report any safety hazards you can't fix.
- Save fooling around for your personal time.

5. **Opportunities to Improve Workplace Safety**

- Volunteer for safety committees
- Take an active role in safety meetings and training sessions
- Propose safety improvements through the suggestion system
- Cooperate with safety inspections and monitoring

FINAL WORD

Do not let experience on the job affect your attitude towards taking the correct steps to work safe. Hazards need to be controlled. They are only controlled when workers take the time to implement the proper safeguards and follow safe work practices.

It Won't Happen to Me Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hay muchas excusas que alguien dará para no trabajar con seguridad. Algunas excusas comunes son: No sabía, no tenía tiempo, perdí mi EPP, no pasará nada, etc. Una de las peores excusas para no trabajar de forma segura es la mentalidad de “a mí no me va a pasar nada”. Esta excusa transmite una mentalidad que se empeña en no completar una tarea de forma segura o muestra que una persona confía en la suerte para mantenerse segura mientras trabaja.

CUÁL ES EL PELIGRO

EXPERIENCIA, COMPLACENCIA Y ACTITUD

La experiencia puede conducir a la complacencia o a un mayor nivel de tolerancia al riesgo. Cuando un empleado ha realizado la misma tarea o ha estado en la misma ocupación durante muchos años, puede

tener la mentalidad de “a mí no me va a pasar”. Esto no significa que los empleados más nuevos no puedan tener la misma mentalidad, pero a menudo son los empleados con mucha experiencia los que caen en esta trampa mental.

COMO PROTEGERSE

EVITAR LA COMPLACENCIA

La complacencia puede ser difícil de evitar, sin embargo, tener la mentalidad de que un incidente o lesión no va a ocurrir puede ponerle en un gran riesgo de sufrir una lesión. Creer que no es susceptible de sufrir los peligros del trabajo es una forma rápida de lesionarse. Por mucha experiencia que se tenga, hay que tomar las medidas necesarias para evitar que se produzca un incidente.

QUÉ ES EXACTAMENTE UNA ACTITUD DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Una actitud de seguridad en el trabajo se refiere a la tendencia de un empleado a responder positiva o negativamente hacia un objetivo, idea, plan, procedimiento, prevención o situación de seguridad.

FORMAS DE MEJORAR LA ACTITUD DE SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES

- **La seguridad es algo serio**

Todos los empleados deben tomarse la seguridad en serio para:

- Evitar accidentes que puedan causar incendios, explosiones u otros peligros
- Evitar accidentes que puedan causar lesiones relacionadas con el trabajo
- Evitar la exposición a sustancias peligrosas que puedan provocar enfermedades graves
- Cumplir las normas de seguridad y salud de la OSHA

- Cumplir con las normas, políticas y procedimientos de trabajo de la empresa
- **Una actitud de seguridad positiva aprovecha al máximo las herramientas de seguridad y la formación de la empresa**

Cuando se toma la seguridad en serio, se aprovechan las protecciones disponibles en el trabajo.

- Controles de ingeniería, como la ventilación
- Procedimientos de trabajo como el bloqueo/etiquetado
- Equipo de protección personal (EPP), como guantes, cascos y gafas de protección
- Programas de planificación y respuesta a emergencias, como alarmas, planes de evacuación y lavaojos
- Información sobre seguridad, como etiquetas de productos químicos y hojas de datos de seguridad de los materiales
- Formación sobre cómo realizar el trabajo de forma segura
- **El descuido es la causa más común de los accidentes laborales**

Los accidentes se producen cuando las personas adoptan actitudes como éstas respecto a la seguridad

- **Complacencia.** Después de realizar un trabajo muchas veces sin que se produzca un accidente, puede creer que tiene la suficiente experiencia como para saltarse los procedimientos o pasos de seguridad. Es precisamente entonces cuando se produce un accidente.
- **Estar molesto o enfadado.** No puedes dejar que las emociones se interpongan en el camino de hacer tu trabajo correctamente.
- **Cansancio.** El cansancio puede ralentizar tus reacciones físicas y mentales, haciendo que tu mente divague.
- **Imprudencia.** Arriesgarse con las herramientas, la maquinaria, los productos químicos o los procedimientos de trabajo es insensato y peligroso.
- **Tener miedo de hacer preguntas.** Pregunte siempre que no esté seguro de qué hacer o cómo hacerlo.

▪ **Adopte una actitud positiva hacia la seguridad**

- Asuma la responsabilidad personal de su propia seguridad y la de sus compañeros de trabajo.
- Preste atención a la formación.
- Siga todos los pasos de cada trabajo en todo momento.
- Conozca y siga las normas de seguridad.
- Utilice los equipos de protección personal necesarios.
- Preste toda su atención al trabajo.
- Esté atento a los peligros. Pregunte siempre: “¿Qué podría salir mal aquí?”.
- Sepa qué hacer en caso de emergencia.
- Pregunte sobre cualquier procedimiento o precaución que no esté claro.
- Informe de cualquier peligro de seguridad que no puedas solucionar.
- Deje las tonterías para su tiempo personal.

▪ **Oportunidades para mejorar la seguridad en el trabajo**

- Ofrézcase como voluntario para los comités de seguridad
- Participe activamente en las reuniones de seguridad y en las sesiones de formación
- Proponga mejoras de seguridad a través del sistema de sugerencias
- Coopere con las inspecciones y el control de la seguridad

CONCLUSIÓN

No deje que la experiencia en el trabajo afecte a su actitud a la hora de tomar las medidas correctas para trabajar con seguridad. Los peligros deben ser controlados. Sólo se controlan cuando los trabajadores se toman el tiempo necesario para aplicar la protección adecuada y seguir prácticas de trabajo seguras.

Insect Sting Allergies Meeting Kits

INSECT STING ALLERGIES SAFETY TALK

There are many allergens that can cause an allergic reaction. One of the most common allergens and hardest to avoid is insect stings. According to the American Academy of Allergy Asthma and Immunology, it has been estimated that potentially life-threatening allergic reactions to insect venom occur in 0.4 percent to 0.8 percent of children and 3 percent of adults.

STINGING INSECTS

Stinging insects have a sting (or stinger) at the posterior end of their abdomen. This group of insects includes honey bees, bumble bees, wasps, hornets, yellow jackets, and ants. However, many ants do not have stings. A couple of species that do have stings are army ants, found in the southern U.S., and harvester ants, found in the southern U.S. and western Canada.

If you are stung, it was a female insect that did it. In North America, yellow jacket wasps are involved in about 70% of the stings to humans. They are often mistaken for bees because of their yellow and black bodies. Most stinging insects can sting you more than once. One exception is the honey bee (worker bee) which has a barbed sting. When the worker bee escapes after stinging a person, the sting and attached venom sac are ripped out of the bee and stay in the victim's skin; the bee will die afterwards.

WHERE YOU FIND THESE INSECTS

Nesting spots are often near these food sources.

- Inside hollow trees, or in walls, attic, etc. (the entrance is usually a very small hole).

- Nests that hang from branches or overhangs such as eaves of a building.
- In shrubs, bushes, hedges, or on tree limbs.
- In rubber tires, crates, boxes, abandoned vehicles, etc.
- Under shrubs, logs, piles of rocks.
- Inside rodent burrows or other holes in the ground.

HEALTH HAZARDS

Some insects do have a more toxic venom than others (such as the southern yellow jacket), while others are larger so they are able to carry more (but technically less toxic) venom (such as the Asian giant hornet).

Regardless, most people experience local effects like pain, swelling, itching, and redness around the sting site. Painful stings in the mouth and throat can result if you unintentionally swallowed a wasp or bee (e.g., drinking a soft drink from a can that a wasp had entered).

Some people will experience swelling in a larger area, not just immediately around the sting site. They may develop hives but no systemic effects (effects in the body away from sting site like effects on breathing and blood flow). This is a mild allergic reaction and can last a few days. The area will be sore and uncomfortable but one should not give in to the temptation to scratch the stung area.

Anaphylaxis

In rare cases, a severe allergic reaction can occur. This situation is serious and can cause "anaphylaxis" or anaphylactic shock. **Symptoms of anaphylaxis** can appear immediately (within minutes) or up to 30 minutes later.

- Hives, itching and swelling in areas other than the sting site.
- Swollen eyes and eyelids.
- Wheezing.
- Tightness in the chest and difficulty breathing.

- Hoarse voice or swelling of the tongue.
- Dizziness or sharp drop in blood pressure.
- Unconsciousness or cardiac arrest.

BEST PRACTICES: Before working on a site:

Check to see if there are any visible signs of activity or a hive or nest. If you see a number of insects flying around, check to see if they are entering/exiting from the same hole or place. If so, it is likely a nest or a source of food.

Wear long sleeve shirts, long pants, and closed-toed boots or shoes. If you cannot avoid working near bees or wasps, wear a bee-keepers style hat with netting to cover your head, neck and shoulders. Tape your pant legs to your boots/socks, and your sleeves to your gloves. You may also wish to wear an extra layer of clothing since wasp stings are long enough to reach through one layer of clothing.

If you find you are working near stinging insects, here are some tips.

- Most bees and wasps will not sting unless they are startled or attacked. Do not swat at them or make fast movements. The best option is to keep your distance, move away from the nest, or let the insects fly away on their own. If you must, walk away slowly, or gently "blow" them away. The only exception is if you have disturbed a nest and hear "wild" buzzing. Protect your face with your hands and run from the area immediately. Seek shelter in a closed vehicle or building, entering in a way to keep the insects outside.
- Wear light coloured clothes such as khakis, beige, or blue. Avoid brightly coloured, patterned, or black clothing.
- Tie back long hair to avoid bees or wasps from getting entangled in your hair.
- If you find a bee or wasp in your car, stop and leave the windows open. You may also take a thick cloth and cover the insect before it gets frightened. Carefully, let the insect back outside through an open window.
- Do not wear perfumes, colognes, scented soaps, or powders as

they contain fragrances that are attractive.

- Do not go barefoot or wear sandals, especially in areas where there is clover or other flowering plants that attract bees.

FINAL WORD

Most bees and wasps will not sting unless they are startled or attacked. Do not swat at them or make fast movement. The best option is to keep your distance, more away from the nest, or let the insects fly away on their own. If you must, walk away slowly, or gently “blow” them away. The only exception is if you have disturbed a nest and hear “wild” buzzing. Protect your face with your hands and run from the area immediately. Seek shelter in a closed vehicle or building, entering in a way to keep the insects outside.

Insect Sting Allergies Meeting Kits – Spanish

La mayoría de las abejas y avispa no pican a menos que se asusten o sean atacadas. No le de espadazos ni haga movimientos rápidos. La mejor opción es mantener la distancia, más alejada del nido, o dejar que los insectos se vayan volando por sí solos. Si no queda más remedio, aléjese lentamente o “sople” suavemente para que se vayan. La única excepción es si ha perturbado un nido y oye un zumbido “salvaje”. Protéjase la cara con las manos y huya inmediatamente de la zona. Busque

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

ALERGIAS POR PICADURAS DE INSECTOS

CHARLA DE SEGURIDAD

Hay muchos alérgenos que pueden provocar una reacción alérgica. Uno de los alérgenos más comunes y difíciles de evitar son las picaduras de insectos. Según la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología, se calcula que las reacciones alérgicas al veneno de los insectos, que pueden poner en peligro la vida, se dan en el 0,4 al 0,8 por ciento de los niños y en el 3 por ciento de los adultos.

CUÁL ES EL PELIGRO

INSECTOS QUE PICAN

Los insectos urticantes tienen un aguijón (o aguijón) en el extremo posterior de su abdomen. Este grupo de insectos incluye a las abejas melíferas, los abejorros, las avispas, los avispones, las avispas amarillas y las hormigas. Sin embargo, muchas hormigas no tienen aguijón. Un par de especies que sí tienen aguijón son las hormigas militares, que se encuentran en el sur de Estados Unidos, y las hormigas cosechadoras, que se encuentran en el sur de Estados Unidos y el oeste de Canadá.

Si te pican, es que lo ha hecho un insecto hembra. En Norteamérica, las avispas chaqueta amarilla están implicadas en cerca del 70% de las picaduras a humanos. A menudo se las confunde con abejas por su cuerpo amarillo y negro. La mayoría de los insectos que pican pueden hacerlo más de una vez. Una excepción es la abeja de la miel (abeja obrera) que tiene un aguijón con púas. Cuando la abeja obrera escapa después de picar a una persona, el aguijón y el saco de veneno adjunto son arrancados de la abeja y se quedan en la piel de la víctima; la abeja morirá después.

COMO PROTEGERSE

DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS INSECTOS

Los lugares de anidación suelen estar cerca de estas fuentes de alimento.

- En el interior de árboles huecos, o en paredes, áticos, etc.
- Nidos que cuelgan de ramas o salientes, como los aleros de un edificio.
- En arbustos, matorrales, setos o en las ramas de los árboles.
- En neumáticos, cajones, cajas, vehículos abandonados, etc.
- Debajo de arbustos, troncos, montones de piedras.
- Dentro de las madrigueras de los roedores u otros agujeros en el suelo.

RIESGOS PARA LA SALUD

Algunos insectos tienen un veneno más tóxico que otros (como la avispa amarilla del sur), mientras que otros son más grandes, por lo que pueden transportar más veneno (pero técnicamente menos tóxico) (como el avispon gigante asiático).

En cualquier caso, la mayoría de las personas experimentan efectos locales como dolor, hinchazón, picor y enrojecimiento alrededor del lugar de la picadura. Pueden producirse picaduras dolorosas en la boca y la garganta si se ha tragado involuntariamente una avispa o abeja (por ejemplo, al beber un refresco de una lata en la que había entrado una avispa).

Algunas personas experimentan hinchazón en una zona más amplia, no sólo inmediatamente alrededor del lugar de la picadura. Pueden desarrollar urticaria, pero sin efectos sistémicos (efectos en el cuerpo lejos del lugar de la picadura, como efectos en la respiración y el flujo sanguíneo). Se trata de una reacción alérgica leve que puede durar unos días. La zona estará dolorida y será incómoda, pero no hay que caer en la tentación de rascarse la zona de la picadura.

Anafilaxia

En raras ocasiones, puede producirse una reacción alérgica grave. Esta situación es grave y puede causar “ **Anafilaxia** ” o shock anafiláctico. Los síntomas de la anafilaxia pueden aparecer inmediatamente (en pocos minutos) o hasta 30 minutos después.

- Urticaria, picor e hinchazón en zonas distintas a la de la picadura.
- Ojos y párpados hinchados.
- Sibilancias.
- Opresión en el pecho y dificultad para respirar.
- Voz ronca o hinchazón de la lengua.
- Mareos o descenso brusco de la presión arterial.
- Pérdida de conocimiento o paro cardíaco.

LAS MEJORES PRÁCTICAS: Antes de trabajar en un sitio:

Compruebe si hay signos visibles de actividad o una colmena o nido. Si ve varios insectos volando, compruebe si entran y salen por el mismo agujero o lugar. Si es así, es probable que sea un nido o una fuente de alimento.

Lleve camisas de manga larga, pantalones largos y botas o zapatos cerrados. Si no puede evitar trabajar cerca de abejas o avispas, use un sombrero estilo apicultor con red para cubrir su cabeza, cuello y hombros. Pegue los pantalones a las botas/calcetines y las mangas a los guantes. También puede llevar una capa de ropa adicional, ya que las picaduras de avispa son lo suficientemente largas como para atravesar una capa de ropa.

Si se encuentra trabajando cerca de insectos que pican, he aquí algunos consejos.

- La mayoría de las abejas y avispas no pican a no ser que se asusten o sean atacadas. No les dé espadazos ni haga movimientos rápidos. La mejor opción es mantener la distancia, alejarse del nido o dejar que los insectos vuelen por sí solos. Si no queda más remedio, aléjese despacio o aléjelos suavemente con un “soplido”. La única excepción es si ha perturbado un nido y oye un zumbido “salvaje”. Protéjase la cara con las manos y huya inmediatamente de la zona. Busque refugio en un vehículo o edificio cerrado, entrando de forma que los insectos queden fuera.
- Lleve ropa de color claro, como caquis, beige o azul. Evite la ropa de colores brillantes, con dibujos o negra.
- Recójase el cabello largo para evitar que las abejas o

avispa se enreden en su cabello.

- Si encuentra una abeja o avispa en su coche, deténgase y deje las ventanas abiertas. También puedes coger un paño grueso y cubrir al insecto antes de que se asuste. Con cuidado, deje que el insecto vuelva a salir a través de una ventana abierta.
- No lleve perfumes, colonias, jabones perfumados o polvos, ya que contienen fragancias que resultan atractivas.
- No vaya descalzo ni lleve sandalias, especialmente en zonas donde haya trébol u otras plantas con flor que atraen a las abejas.

CONCLUSIÓN

refugio en un vehículo o edificio cerrado, entrando de forma que los insectos queden fuera.

Insect Sting Allergies Stats and Facts

FACTS

1. The most common triggers for anaphylaxis, a life-threatening reaction, are medicines, food and insect stings. Medicines cause the most allergy related deaths.
2. African-Americans and the elderly have the deadliest reactions to medicines, food or unknown allergens.
3. The severity of an insect sting reaction varies from person to person. A normal reaction will result in pain, swelling and redness confined to the sting site. You can disinfect the area (washing with soap and water will do) and apply ice to reduce the swelling.

4. **Fire ants, yellow jackets, hornets and wasps can sting repeatedly. Honeybees** have barbed stingers that are left behind in their victim's skin. These stingers are best removed by a scraping action, rather than a pulling motion, to avoid squeezing more venom into the skin.
5. Almost everyone stung by fire ants develops an itchy, localized hive or lump at the sting site, which usually goes down within 30 to 60 minutes. This is followed by a small blister within four. This usually appears to become filled with pus-like material by eight to 24 hours.
6. Most patients maintain their protection from allergic reactions to stings for many years following venom immunotherapy.
7. Patients are given shots with gradually increasing concentrations of the insect venom allergen. It's usually administered once a week for 8-20 weeks and is designed to help your body build immunity. At the end of this phase, you reach the maximum dose and your body is fully protected from venom.
8. Patients who have had a systemic reaction or a large local reaction due to insect allergy must take permanent measures to avoid further allergen contact, and to make sure they can treat themselves adequately if stung again. Most patients with systemic anaphylactic reactions to bee or wasp stings need specific immunotherapy.

STATS

- Insect sting allergies affect 5 percent of the population.
- At least 90-100 deaths occur each year in the United States due to insect sting anaphylaxis.
- People who have experienced an allergic reaction to an insect sting have a 60% chance of a similar or worse reaction if stung again.
- Mastocytosis is found in 3% to 5% of patients with sting anaphylaxis, rendering these patients prone to very severe reactions. Blood-sucking by hematophagous insects can elicit a local allergic reaction, presenting as a wheal or papule,

in at least 75% of the population. Large local reactions may ensue, but other diseases are rare.

- Bad drug reactions may affect 10 percent of the world's population. These reactions affect up to 20 percent of all hospital patients.
- For long-term protection, an allergist can treat you with allergy shots (immunotherapy), which builds tolerance over time and provides up to 98% protection if you get stung again.

Insect Sting Allergies Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los desencadenantes más comunes de la anafilaxia, una reacción potencialmente mortal, son los medicamentos, los alimentos y las picaduras de insectos. Los medicamentos son los que causan más muertes relacionadas con la alergia.
2. Los afroamericanos y los ancianos son los que presentan las reacciones más mortales a los medicamentos, los alimentos o los alérgenos desconocidos.
3. La gravedad de una reacción a una picadura de insecto varía de una persona a otra. Una reacción normal dará lugar a dolor, hinchazón y enrojecimiento limitados al lugar de la picadura. Puedes desinfectar la zona (basta con lavarla con agua y jabón) y aplicar hielo para reducir la hinchazón.
4. Las hormigas de fuego, las avispa amarillas, los avispones y las avispa pueden picar repetidamente. Las abejas de la miel tienen aguijones con púas que quedan en la piel de su víctima. Estos aguijones se retiran mejor raspando, en lugar de tirando, para evitar que se introduzca más veneno en la

piel.

5. Casi todas las personas picadas por las hormigas de fuego desarrollan una roncha o bulto localizado que pica en el lugar de la picadura y que suele desaparecer en 30 o 60 minutos. A continuación, aparece una pequeña ampolla en cuatro minutos. Esta suele aparecer llena de material similar al pus a las ocho o 24 horas.
6. La mayoría de los pacientes mantienen su protección contra las reacciones alérgicas a las picaduras durante muchos años después de la inmunoterapia con veneno.
7. Los pacientes reciben inyecciones con concentraciones gradualmente crecientes del alérgeno del veneno del insecto. Suele administrarse una vez a la semana durante 8-20 semanas y está diseñada para ayudar al cuerpo a crear inmunidad. Al final de esta fase, se alcanza la dosis máxima y el cuerpo está totalmente protegido del veneno.
8. Los pacientes que han tenido una reacción sistémica o una gran reacción local debido a la alergia a los insectos deben tomar medidas permanentes para evitar más contacto con el alérgeno y asegurarse de que pueden tratarse adecuadamente si les vuelven a picar. La mayoría de los pacientes con reacciones anafilácticas sistémicas a las picaduras de abeja o avispa necesitan una inmunoterapia específica.

ESTADÍSTICAS

- Las alergias a las picaduras de insectos afectan al 5% de la población.
- Cada año se producen al menos 90-100 muertes en Estados Unidos debido a la anafilaxia por picaduras de insectos.
- Las personas que han experimentado una reacción alérgica a una picadura de insecto tienen un 60% de probabilidades de sufrir una reacción similar o peor si les vuelven a picar.
- La mastocitosis se encuentra en el 3% al 5% de los pacientes con anafilaxia por picadura, lo que hace que estos pacientes sean propensos a reacciones muy graves. La succión de sangre por parte de insectos hematófagos puede provocar una reacción alérgica local, que se presenta como un habón o

pápula, en al menos el 75% de la población. Pueden producirse grandes reacciones locales, pero otras enfermedades son raras.

- Las reacciones adversas a los medicamentos pueden afectar al 10% de la población mundial. Estas reacciones afectan hasta el 20% de los pacientes hospitalizados.
 - Para una protección a largo plazo, un alergólogo puede tratarle con vacunas antialérgicas (inmunoterapia), que crean tolerancia con el tiempo y proporcionan hasta un 98% de protección si le vuelven a picar.
-

Insect Sting Allergies Fatality File

Man working on shed stirs up wasp nest, gets stung to death

An Ogemaw County man died after being stung by bees or wasps while working on his shed.

Police say the 64-year-old man tore a piece of siding off the shed at his house on Pawnee Trail in Mills Township, when the insects came out and stung him. He was allergic to bee stings.

The Ogemaw County Sheriff's Office said the man was dead before emergency medical responders arrived at the scene.

The Centers for Disease Control and Prevention estimates 90 to 100 people die each year as a result of allergic reactions from insect stings.

Insect Sting Allergies Fatality File – Spanish

Un hombre que trabajaba en un cobertizo revuelve un nido de avispas y muere picado

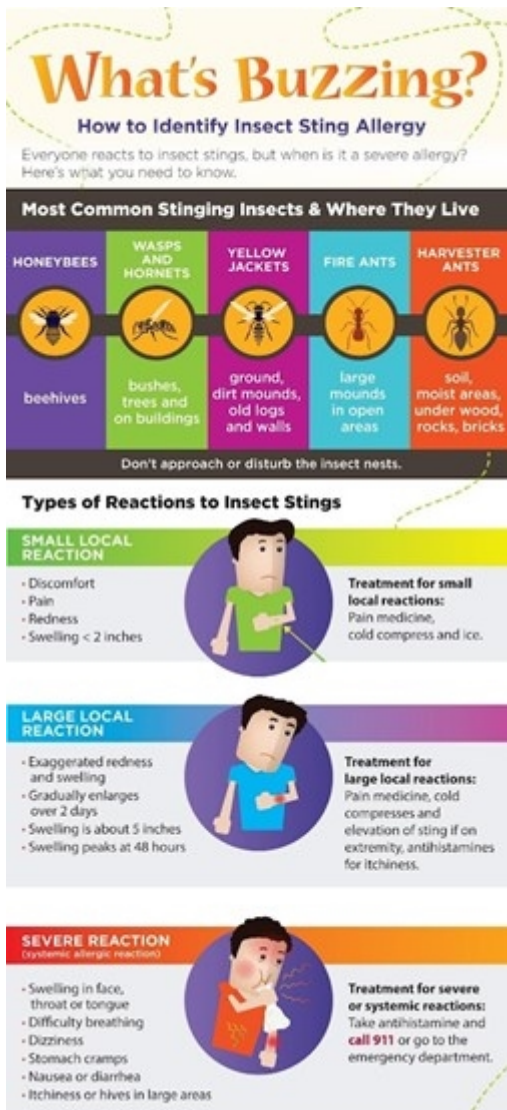
Un hombre del condado de Ogemaw murió tras ser picado por abejas o avispas mientras trabajaba en su cobertizo.

La policía dice que el hombre de 64 años arrancó un trozo de revestimiento del cobertizo de su casa en Pawnee Trail, en el municipio de Mills, cuando los insectos salieron y le picaron. Era alérgico a las picaduras de abeja.

La oficina del sheriff del condado de Ogemaw dijo que el hombre había muerto antes de que los servicios médicos de emergencia llegaran al lugar.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que entre 90 y 100 personas mueren cada año como resultado de reacciones alérgicas por picaduras de insectos.

Insect Sting Allergies Picture This



Source: Nationaljewish.org

Insect Sting Allergies Picture This – Spanish

SÍNTOMAS

- Inflamación local
- Dolor
- Enrojecimiento
- Picor
- Hormigueo
- Shock anafiláctico



sensibilidad individual

Emergencia médica



TRATAMIENTO

- Retirar aguijón (Abeja)
- Lavar con agua y jabón
- Hielo envuelto en tela 10 minutos
- Aplicar cremas específicas
- Vigilar días sucesivos
- Antihistamínicos, analgésicos, antiinflamatorios corticoides ...
- Adrenalina (Reacciones alérgicas graves)

PREVENCIÓN



No acercarse a panales o nidos de insectos



Si un insecto se acerca, permanezca quieto



Sacuda la ropa si ha estado en el exterior o en el suelo



Evite zonas con abundantes flores



En el campo, no perfumes ni ropa de colores llamativos



Comprobar que no haya insectos en borde de vasos con bebidas azucaradas



Colocar mosquiteras en las ventanas



Usar repelentes de insectos



Cerrar las ventanillas del coche



Ropa que cubra mayor superficie corporal

www.farmananos.es

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

Instant Gratification and Safety Meeting Kits

Instant Gratification and Workplace

Safety (Safety Talk)

There are many aspects of our work that lead to instant gratification by the end of a work day or even within a few hours of our shift beginning. Examples can include organizing a work area or building something. It can be argued that safety is an aspect of the job where there is little or no instant gratification at the end of a work shift because you cannot technically “see” your efforts at the end of the day like the physical work that gets done and remains for all to see.

NEGATIVE IMPLICATIONS OF INSTANT GRATIFICATION

In A Psychological Sense, The Need For Instant Gratification Is At The Root Of Bigger Problems.

Addictive Tendencies: If you’ve ever found yourself feeling itchy at the thought of leaving your smartphone in a different room or you’ve spent hours on a mindless gaming app, then you know the addiction brought on by instant gratification.

Missed Opportunities for Learning Growth: When our opinions, skills, or visions for the future meet a challenge, we grow to meet them by evaluating, learning, and developing.

Instant gratification tells us there’s no need for any of that. When “yes” is the only answer, there’s no barrier to continuing on as we are—after all, it gets us what we want.

Undeveloped Relationships: Instant gratification is a selfish impulse. It inherently sets people against each other, because your gratification often comes at the expense of someone else.

Why Maximizing Delayed Gratification Makes All the Difference: Delayed gratification is a matter of willpower, for which forming good habits is the most successful path. Delayed gratification leads to the development of better habits in turn.

Encourages Teamwork: When goals are out of reach, we're more willing to work with others to achieve them, and when instant gratification is off the table, it's less likely to cause interpersonal friction.

Encourages You to Learn: Instant gratification can stunt growth. When everything's on-demand, there's no reason to learn social skills or to better yourself to achieve your ambitions and unlock new opportunities.

Encourages You to Enjoy Your Relationships: Once we break out of the instant gratification mindset, we discover the things we truly enjoy. Often, those are interpersonal relationships.

Fosters Engagement on Multiple Levels: Delayed gratification can lead to a larger sense of mindfulness.

Instant Gratification and Safety at Work

Instant gratification at work it usually means getting a task done or completing a project. In the construction trades, employees literally see their creations grow hour by hour until it is a finished product.

Safety on the other hand can be more of an abstract concept that can be seen, for example a worker following safe work practices, but not as literally or as long lasting as the final touches of a construction project. A person can see someone else working safe and see everyone go home safe, but unlike the physical work that you do, you cannot "see" safety as an end product. Safety is not a foundation, a building, or the complete wiring of a skyscraper, but it should be appreciated like the physical work that gets completed.

Instant gratification is the experience of satisfaction without a delay after an action.

CULTURAL SHIFTS

The increasing proportion of 'Gen Z' and millennials in the workplace means that instant gratification is becoming more

prevalent. **These generations are accustomed to immediate gratification.**

It's not becoming a problem per se. But the ease at which everything is immediately at our feet has the potential to cause harm if not. These changes are NOT a bad thing, but it is important for organizations to recognize and understand immediate gratification's growing influence on employees.

UTILIZE THE POWER OF GRATIFICATION IN THE WORKPLACE

Real-Time Feedback: Almost 70% of the millennial workforce believes that annual performance reviews are a doomed process. Compared to instant gratification, annual performance reviews rely on the accumulation of positives and negatives throughout the year. Millennials don't want to wait for the end of the year to hear what they are doing well and where they need to improve.

FaceTime With Managers: There is a growing demand from the younger workforce to want more face-to-face time with their managers. This ties in with more continuous methods of performance management, but also adheres to the principles of immediate gratification when completing a task.

Information Accessibility: Organizations have to have vast amounts of information and data. Employee handbooks, policies, contacts, benefits, holidays, sick leave, it never ends. Tell employees where to find them. They will have the information they need within seconds.

Coping With Unwanted Instant Gratification In The Workplace: When it comes to long-term fulfillment and success, instant gratification can hinder long term goals. Encourage your workforce to find a balance between immediate gratification from feedback, check-ins and recognition, with long-term strategic planning and objective setting.

Long-Term Goals: The first step to achieving any objective is to

visualize what you want to achieve by the end of the goals process.

Breaking down your long-term goals into shorter ones not only makes the success likelihood increase, but also keeps you motivated and rewarded along the way.

Break down a two-month goal, into four, two-week sprints for example – and mark off your progress along the way with small rewards.

Track Progress Along The Way: Tracking your progress is important. It will enhance your motivation to achieve, indicate warning signs, reveal areas that need development and show you overall progression.

FINAL WORD

Safety unlike many work tasks does not give way to instant gratification at the end of every shift, except maybe for the safety supervisors or higher management whose main goal is no injuries and productive days. Because of this, it is important to know that the steps you are taking are helping to avoid injuries and incidents from occurring.

Instant Gratification and Safety Meeting Kits – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Gratificación instantánea y seguridad en el trabajo (Charla sobre seguridad)

Hay muchos aspectos de nuestro trabajo que conducen a una gratificación instantánea al final de la jornada laboral o incluso a las pocas horas de comenzar nuestro turno. Los ejemplos pueden incluir la organización de un área de trabajo o la construcción de algo. Se puede argumentar que la seguridad es un aspecto del trabajo en el que hay poca o ninguna gratificación instantánea al final de un turno de trabajo porque técnicamente no puede “ver” sus esfuerzos al final del día como el trabajo físico que se hace y queda a la vista de todos.

CUÁL ES EL PELIGRO

IMPLICACIONES NEGATIVAS DE LA GRATIFICACIÓN INSTANTÁNEA

En un sentido psicológico, la necesidad de gratificación instantánea es la raíz de problemas mayores.

Tendencias adictivas: Si alguna vez ha sentido picazón ante la idea de dejar su smartphone en otra habitación o ha pasado horas en una aplicación de juegos sin sentido, entonces conoces la adicción provocada por la gratificación instantánea.

Oportunidades perdidas para el crecimiento del aprendizaje: Cuando nuestras opiniones, habilidades o visiones de futuro se encuentran con un reto, crecemos para afrontarlo evaluando, aprendiendo y desarrollándonos.

La gratificación instantánea nos dice que no es necesario nada de eso. Cuando el “sí” es la única respuesta, no hay ningún obstáculo para seguir como hasta ahora; al fin y al cabo, eso nos da lo que queremos.

Mejorar Relaciones no desarrolladas: La gratificación instantánea es un impulso egoísta. Enfrenta intrínsecamente a las personas entre sí, porque su gratificación a menudo se produce a expensas de otra persona.

Por qué maximizar la gratificación retardada marca la diferencia: La gratificación retardada es una cuestión de fuerza de voluntad, para la cual la formación de buenos hábitos es el camino más

exitoso. El retraso de la gratificación conduce a su vez al desarrollo de mejores hábitos.

Fomenta el trabajo en equipo: Cuando los objetivos están fuera de nuestro alcance, estamos más dispuestos a trabajar con otros para alcanzarlos, y cuando la gratificación instantánea está fuera de la mesa, es menos probable que cause fricciones interpersonales.

Le anima a aprender: La gratificación instantánea puede frenar el crecimiento. Cuando todo está a la carta, no hay razón para aprender habilidades sociales o para mejorar para alcanzar sus ambiciones y desbloquear nuevas oportunidades.

Le anima a disfrutar de sus relaciones: Una vez que salimos de la mentalidad de la gratificación instantánea, descubrimos las cosas que realmente disfrutamos. A menudo, son las relaciones interpersonales.

Fomenta el compromiso a múltiples niveles: El retraso en la gratificación puede conducir a un mayor sentido de la conciencia.

COMO PROTEGERSE

Gratificación instantánea y seguridad en el trabajo

La gratificación instantánea en el trabajo suele significar la realización de una tarea o la finalización de un proyecto. En los oficios de la construcción, los empleados ven literalmente cómo sus creaciones crecen hora a hora hasta convertirse en un producto terminado.

Por otro lado, la seguridad puede ser un concepto más abstracto que se puede ver, por ejemplo, un trabajador que sigue prácticas de trabajo seguras, pero no tan literalmente o tan duradero como los toques finales de un proyecto de construcción. Una persona puede ver a otra trabajando de forma segura y ver que todos se van a casa sanos y salvos, pero a diferencia del trabajo físico que se realiza, no se puede “ver” la seguridad como un producto final. La seguridad no es un cimiento, un edificio o el cableado completo de un rascacielos, pero debe apreciarse como el trabajo físico que se

completa.

La gratificación instantánea es la experiencia de satisfacción sin demora tras una acción.

CAMBIOS CULTURALES

El aumento de la proporción de la “Generación Z” y los millennials en el lugar de trabajo significa que la gratificación instantánea es cada vez más frecuente. **Estas generaciones están acostumbradas a la gratificación inmediata.**

No se está convirtiendo en un problema en sí mismo. Pero la facilidad con la que todo está inmediatamente a nuestros pies tiene el potencial de causar daño si no. Estos cambios NO son algo malo, pero es importante que las organizaciones reconozcan y comprendan la creciente influencia de la gratificación inmediata en los empleados.

UTILIZAR EL PODER DE LA GRATIFICACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

Feedback en tiempo real: Casi el 70% de la fuerza de trabajo de la generación del milenio cree que las revisiones anuales del desempeño son un proceso condenado. En comparación con la gratificación instantánea, las revisiones anuales del rendimiento se basan en la acumulación de aspectos positivos y negativos a lo largo del año. Los millennials no quieren esperar al final del año para escuchar lo que están haciendo bien y lo que necesitan mejorar.

FaceTime con los directivos: Hay una demanda creciente de la fuerza de trabajo más joven de querer más tiempo cara a cara con sus gerentes. Esto enlaza con los métodos más continuos de gestión del rendimiento, pero también se adhiere a los principios de la gratificación inmediata al completar una tarea.

Accesibilidad a la información: Las organizaciones tienen que disponer de grandes cantidades de información y datos. Manuales del empleado, políticas, contactos, beneficios, vacaciones, bajas por enfermedad, nunca se acaba. Indique a los empleados dónde

encontrarlos. Tendrán la información que necesitan en cuestión de segundos.

Hacer frente a la gratificación instantánea no deseada en el lugar de trabajo: Cuando se trata de la realización y el éxito a largo plazo, la gratificación instantánea puede obstaculizar los objetivos a largo plazo. Anime a su personal a encontrar un equilibrio entre la gratificación inmediata de los comentarios, los controles y el reconocimiento, con la planificación estratégica a largo plazo y el establecimiento de objetivos.

Objetivos a largo plazo: El primer paso para conseguir cualquier objetivo es visualizar lo que se quiere conseguir al final del proceso de objetivos.

Dividir los objetivos a largo plazo en otros más cortos no sólo hace que la probabilidad de éxito aumente, sino que también te mantiene motivado y recompensado a lo largo del camino.

Por ejemplo, divida un objetivo de dos meses en cuatro periodos de dos semanas y marque su progreso en el camino con pequeñas recompensas.

Controla el progreso en el camino: El seguimiento de tus progresos es importante. Aumentará tu motivación para conseguirlo, te indicará las señales de alarma, te revelará las áreas que necesitan desarrollo y te mostrará la progresión general.

CONCLUSIÓN

La seguridad, a diferencia de muchas tareas laborales, no da lugar a una gratificación instantánea al final de cada turno, excepto quizá para los supervisores de seguridad o los altos directivos, cuyo principal objetivo es que no haya lesiones y que los días sean productivos. Por ello, es importante saber que las medidas que se toman contribuyen a evitar que se produzcan lesiones e incidentes.

Instant Gratification and Safety Stats and Facts

FACTS

Instant gratification permeates through all levels of life. From that chocolate bar that you want right now, to buying a car with a loan and 0% deposit. More than ever it feels like we should be able to get what we want when we want it.

1. Almost 70% of the millennial workforce believes that annual performance reviews are a doomed process. Compared to instant gratification, annual performance reviews rely on the accumulation of positives and negatives throughout the year. Millennials don't want to wait for the end of the year to hear what they are doing well and where they need to improve.
2. Millennials are more educated than generations before them.
3. Nearly three-fourths of Millennials said that the pandemic has made them more sympathetic toward others' needs and that they intend to take actions to have a positive impact on their communities.
4. Nearly seven in 10 Millennial employees believe the annual performance review process is flawed. That's likely because 74% of those employees feel "in the dark" about how well they're performing.
5. Millennials work hard and they are ambitious about their career growth. They expect much more from employers when it comes to getting feedback, better internal communication, more flexibility, and benefits.
6. Millennials are looking for a good work/life balance and strong diversity policies but feel that their employers have failed to deliver on their expectations.

STATS

Statistics can help understand this generation of millennials.

- 41% say they prefer to communicate electronically at work than face to face or even over the telephone.
- Millennials make the majority of today's workforce. Moreover, according to the U.S. Bureau of Labor Statistics, they will make 75% of the US workforce by 2030.
- There are about 831 million Millennials, representing one-quarter of the world population.
- A job for Millennials, is about purpose, with 75% saying they want their personal values to align with their company's values and are even willing to take a pay cut to work for a value-aligned company.
- Research on best workplace for Millennials, says that when Millennials believe their company has a high-trust culture, they're 22 times more likely to want to work there for a long time.
- Millennials change jobs more often than other generations. About 21% of Millennials report switching jobs within the last year, and 60% are open to a different opportunity.
- Only 18% of those surveyed expected to stay with their current employer for the long term, with over a quarter expecting to have six employers or more in their work life.
- Six in 10 Millennial workers say they're open to new job opportunities, and the same number believe it is "somewhat likely" or "very likely" that they would find another job as good as their current one.

Instant Gratification and

Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

La gratificación instantánea impregna todos los niveles de la vida. Desde esa chocolatina que quieres ahora mismo, hasta la compra de un coche con un préstamo y un depósito al 0%. Más que nunca da la sensación de que deberíamos poder conseguir lo que queremos cuando lo queremos.

1. Casi el 70% de los trabajadores millennials cree que las revisiones anuales del rendimiento son un proceso condenado. En comparación con la gratificación instantánea, las revisiones anuales del rendimiento se basan en la acumulación de aspectos positivos y negativos a lo largo del año. Los millennials no quieren esperar al final del año para escuchar lo que están haciendo bien y lo que necesitan mejorar.
2. Los millennials están más formados que las generaciones anteriores.
3. Casi tres cuartas partes de los Millennials dijeron que la pandemia les ha hecho más comprensivos con las necesidades de los demás y que tienen la intención de tomar medidas para tener un impacto positivo en sus comunidades.
4. Casi siete de cada diez empleados de la generación del milenio creen que el proceso de evaluación anual del rendimiento es defectuoso. Esto se debe probablemente a que el 74% de esos empleados se sienten “en la oscuridad” sobre su rendimiento.
5. Los Millennials trabajan duro y son ambiciosos en cuanto a su crecimiento profesional. Esperan mucho más de los empleadores cuando se trata de obtener retroalimentación, mejor comunicación interna, más flexibilidad y beneficios.
6. Los millennials buscan un buen equilibrio entre el trabajo y la vida privada y políticas de diversidad sólidas, pero

creen que sus empleadores no han cumplido sus expectativas.

ESTADÍSTICAS

Las estadísticas pueden ayudar a entender a esta generación de millennials.

- El 41% dice que prefiere comunicarse electrónicamente en el trabajo que cara a cara o incluso por teléfono.
 - Los millennials constituyen la mayoría de la mano de obra actual. Además, según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., constituirán el 75% de la mano de obra estadounidense en 2030.
 - Hay unos 831 millones de Millennials, que representan una cuarta parte de la población mundial.
 - Un trabajo para los Millennials es un propósito, con un 75% diciendo que quieren que sus valores personales se alineen con los valores de su empresa e incluso están dispuestos a tomar un recorte de sueldo para trabajar para una empresa alineada con los valores.
 - La investigación sobre el mejor lugar de trabajo para los Millennials dice que cuando los Millennials creen que su empresa tiene una cultura de alta confianza, son 22 veces más propensos a querer trabajar allí durante mucho tiempo.
 - Los millennials cambian de trabajo con más frecuencia que otras generaciones. Alrededor del 21% de los Millennials dicen haber cambiado de trabajo en el último año, y el 60% están abiertos a una oportunidad diferente.
 - Sólo el 18% de los encuestados espera permanecer con su actual empleador a largo plazo, y más de una cuarta parte espera tener seis empleadores o más en su vida laboral.
 - Seis de cada 10 trabajadores de la generación del milenio dicen estar abiertos a nuevas oportunidades de trabajo, y el mismo número cree que es “algo probable” o “muy probable” que encuentren otro trabajo tan bueno como el actual.
-

Instant Gratification and Safety Fatality File

When Ariel Coleman, 28, quit her last job, as a project manager in the corporate office of a bank, it wasn't because her new employer offered her a raise, a different role or more seniority. "The work-life balance is just much better," she said.

At her new company, Omfgco, a branding and design firm in Portland, Ore., everyone works from home on Tuesdays and Thursdays at whichever hours they choose. Ms. Coleman can go for a run or walk her dog.

At the bank, she said, people judged her for taking all her paid time off. At Omfgco, it's encouraged, which is why she didn't mind answering work emails while sitting by the fire on a recent camping trip.

"It's: Get your work done, but don't worry about when those hours are," Ms. Coleman said. "A client calls me at 8 o'clock at night and I'm happy to talk to them, because that means the next day at 10 a.m., I can take my dog to the vet. It enables me to make my career more seamless with my life. It makes it feel more like people are human."

Many of her friends have chosen their jobs for similar reasons, she said. "That's how millennials and Gen Z-ers are playing the game – it's not about jumping up titles, but moving into better work environments," she said. "They're like silent fighters, rewriting policy under the nose of the boomers."

For many Americans, work has become an obsession, and long hours and endless striving something to aspire to. It has caused burnout, unhappiness and gender inequity, as people struggle to find time for children or passions or pets or any sort of life besides what they do for a paycheck.

But increasingly, younger workers are pushing back. More of them expect and demand flexibility – paid leave for a new baby, say,

and generous vacation time, along with daily things, like the ability to work remotely, come in late or leave early, or make time for exercise or meditation. The rest of their lives happens on their phones, not tied to a certain place or time – why should work be any different?

Today's young workers have been called lazy and entitled. Could they, instead, be among the first to understand the proper role of work in life – and end up remaking work for everyone else?

It's still rare for companies to operate this way, and the obstacles are bigger than any one company's H.R. policies. Some older employees may think new hires should suffer the way they did, and employers benefit from having always-on workers. Even those that are offering more flexibility might be doing it because unemployment is so low and they're competing for workers, which could change if there is an economic downturn.