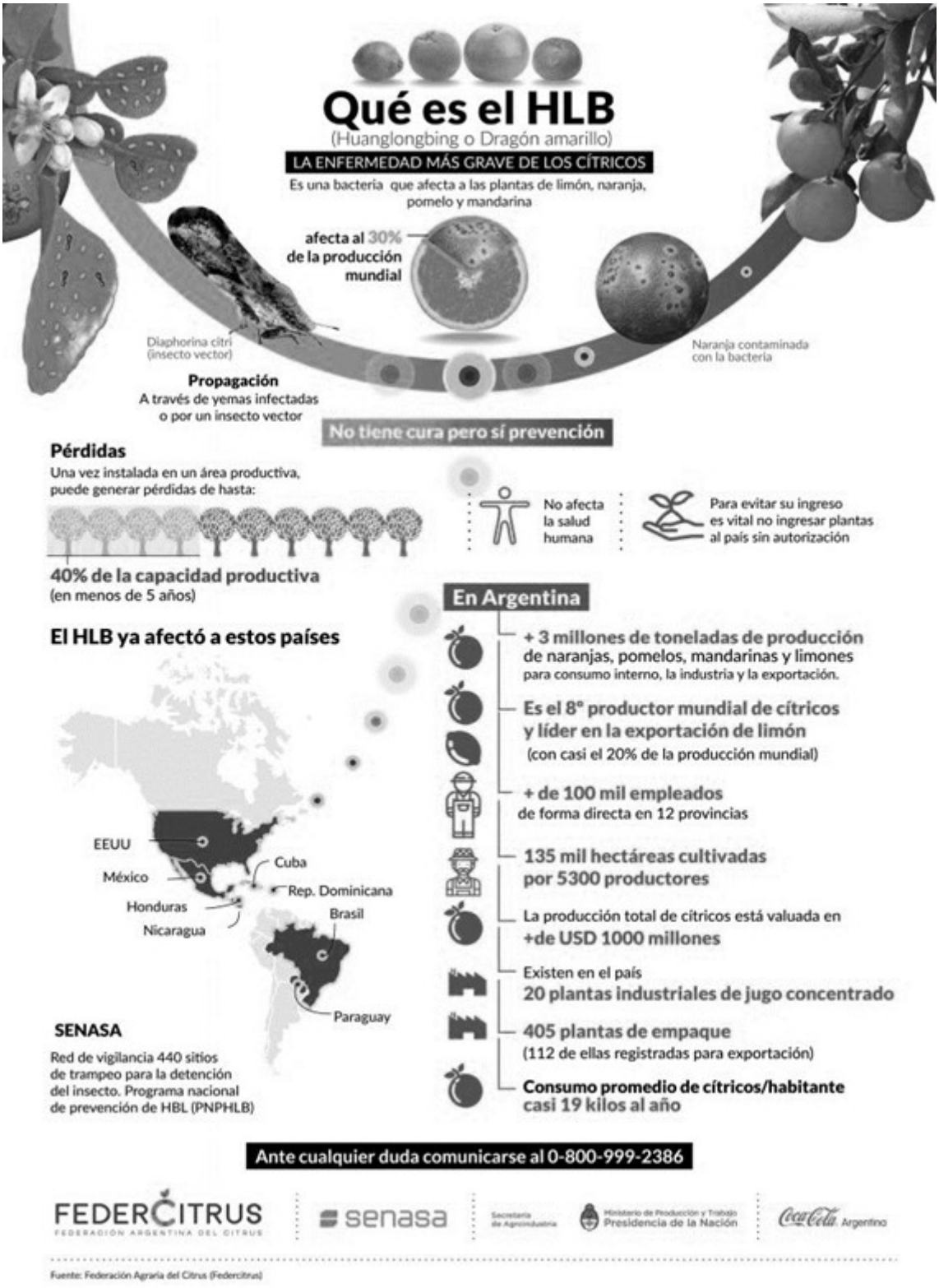
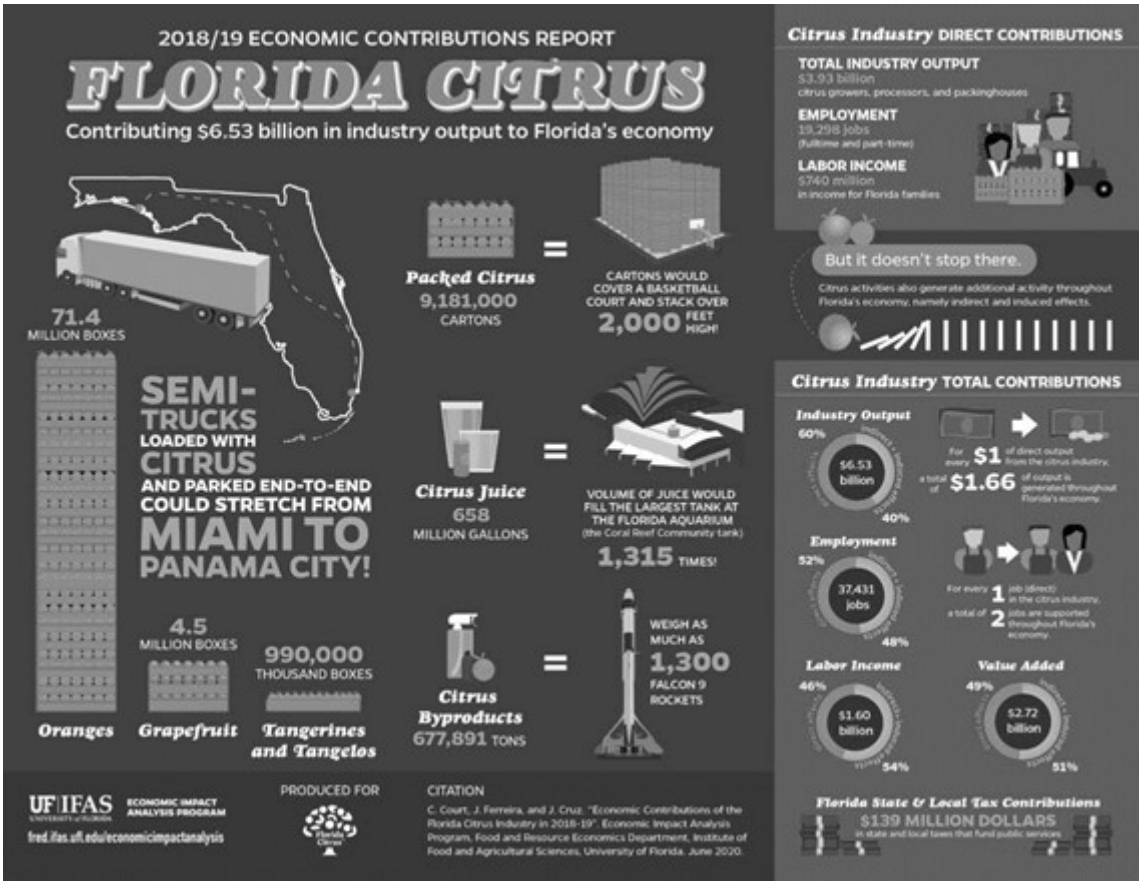
Citrus Harvest Picture This – Spanish



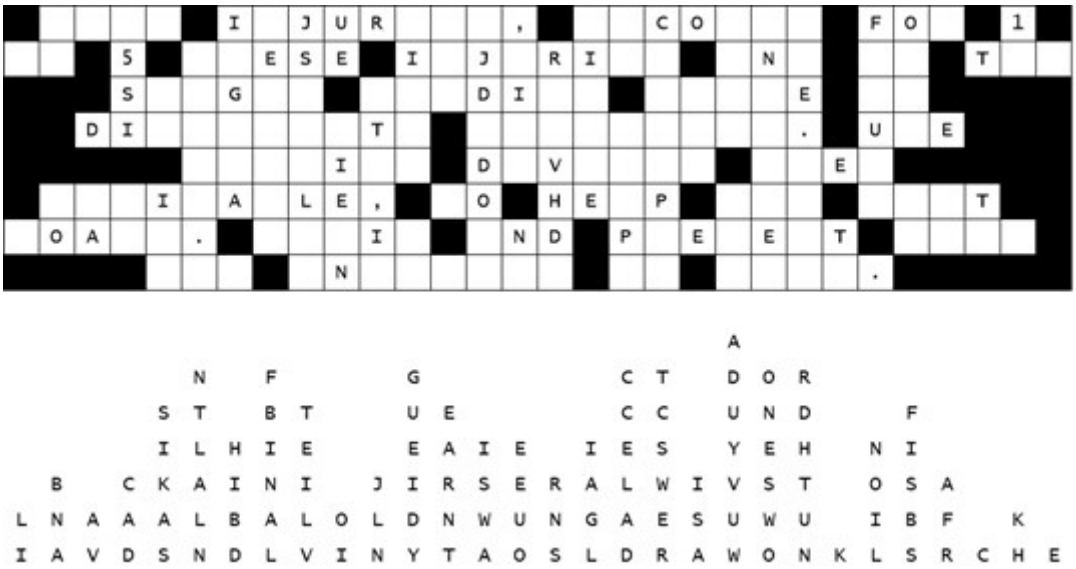
Fuente: *https://www.infocampo.com.ar*

Citrus Harvest Picture This



Source:
https://www.freshplaza.com/article/9241798/economic-contributions-of-the-florida-citrus-industry-in-2018-19/

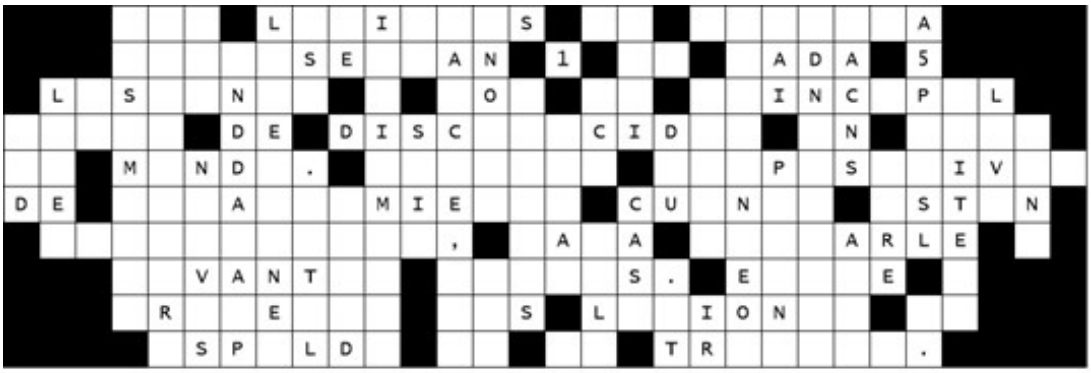
Lifting and Back Injuries Fallen Phrases



Answer:

Back injuries, account for 1 in 5 these injuries and is the single leading cause of disability worldwide. Use lifting devices when available, to help you lift loads. Avoid and prevent back and injuries at work.

Lifting and Back Injuries Fallen Phrases – Spanish

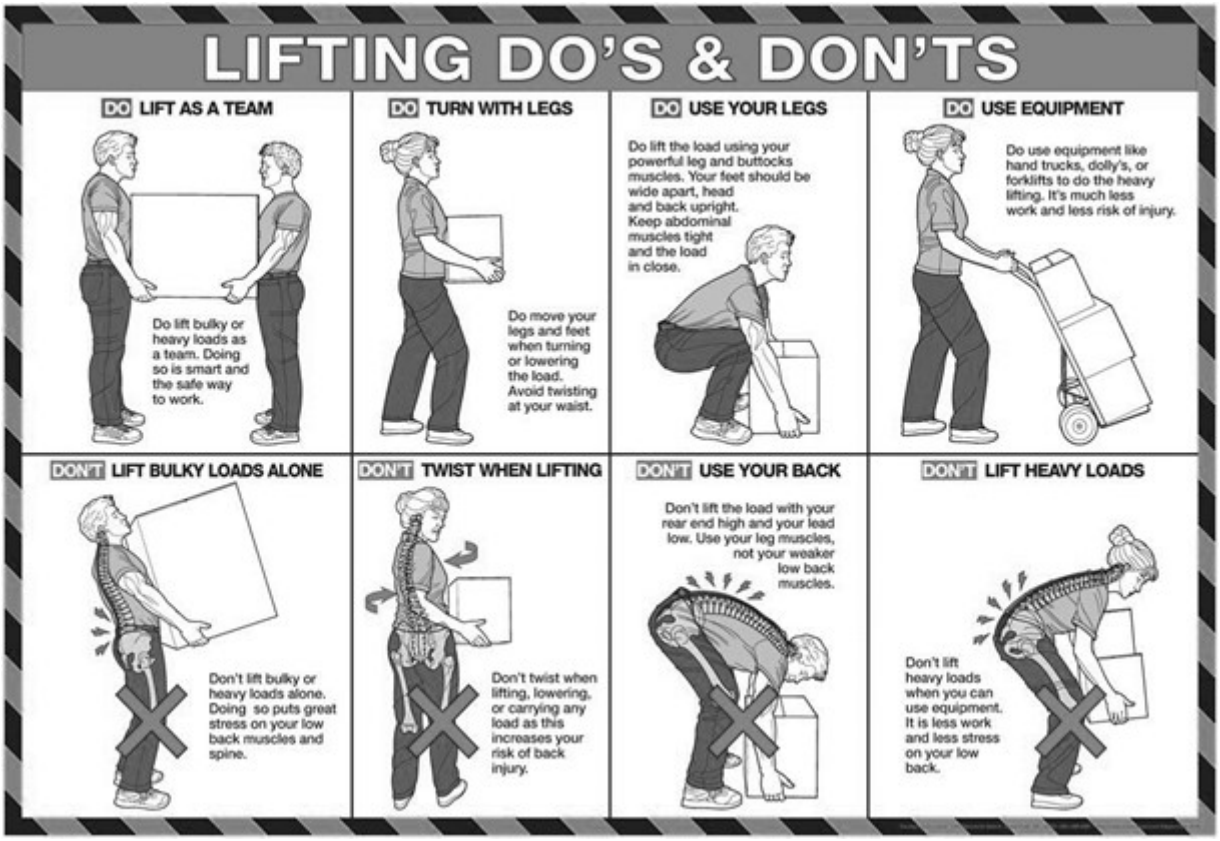




Respuesta:

Las lesiones de espalda representan 1 de cada 5 lesiones y son la principal causa de discapacidad en todo el mundo. Utilice dispositivos de levantamiento cuando estén disponibles, para ayudarle a levantar cargas. Evite y prevenga las lesiones de espalda en el trabajo.

Lifting and Back Injuries Picture This



Source: *https://www.agupdate.com/lifting-dos-and-donts/pdf_fe068bf0-5389-5a47-8e01-24bdb85aa56d.html*

Lifting and Back Injuries Picture This – Spanish



Fuente: https://www.academia.edu

Communication Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

Si no se controlan, los problemas de comunicación continuos pueden reducir los beneficios, incrementar la pérdida de clientes y provocar errores que afecten negativamente a la imagen pública de la empresa.

CUÁL ES EL PELIGRO

Actitud egoísta: Es posible que un trabajador quiera apoderarse de las discusiones e impedir que los demás miembros digan lo que piensan. Otro puede negarse a perder una discusión y aceptar que otra persona pueda tener razón.

Escucha pasiva: La escucha pasiva consiste simplemente en oír lo que la otra persona tiene que decir sin entenderlo realmente ni empatizar. Cuando las personas no escuchan, son incapaces de comprender realmente el mensaje que se les transmite. Esto conduce a malentendidos y fricciones que pueden impedir que los trabajadores sean creativos y productivos.

Diferencias culturales: Aunque hay diversidad en el lugar de trabajo, la gente tiende a ser más persuadida por las personas de su misma cultura o procedencia. Los directivos se enfrentan al reto de comunicarse con todos como un equipo cohesionado, a la vez que gestionan las dinámicas propias de las camarillas y los grupos.

Comunicación mal escrita: Si los materiales están mal escritos, los mensajes pueden causar confusión y frustración entre los miembros del personal. Asegúrese de corregir siempre los textos antes de enviarlos.

Falta de interés o motivación: Cuando la gente no está interesada en lo que se discute, o carece de motivación para esforzarse, es más probable que no tenga en cuenta o ignore sus mensajes.

COMO PROTEGERSE

IMPORTANCIA DE UNA COMUNICACIÓN SÓLIDA

Creación de equipos: la aplicación de estrategias eficaces para impulsar la comunicación contribuirá en gran medida a la creación de equipos eficaces.

Innovación – Cuando los empleados pueden comunicar abiertamente sus ideas sin miedo al ridículo o a las represalias, es mucho más probable que pongan sus ideas sobre la mesa. La innovación depende en gran medida de esto y una organización que fomenta la comunicación tiene muchas más probabilidades de ser innovadora.

Crecimiento – Al estar unidos internamente y tener fuertes líneas de comunicación, se asegura de que el mensaje que transmite0 al exterior es coherente. Cualquier proyecto de crecimiento depende de una comunicación sólida y de que todas las partes interesadas, ya sean internas o externas, estén en la misma onda.

Gestión sólida: la delegación de tareas, la gestión de conflictos, la motivación y la creación de relaciones (todas ellas responsabilidades clave de cualquier directivo) son mucho más fáciles cuando se es un gran comunicador. Una comunicación sólida no es sólo la capacidad de hablar a las personas, sino de permitirles hablar entre sí.

MEJORES PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Definir los objetivos y las expectativas: los directivos deben comunicar a los equipos y a los individuos unos objetivos claros y alcanzables, que describan exactamente lo que se necesita en cada proyecto y que garanticen que todo el personal es consciente de los objetivos.

Transmitir claramente su mensaje – Asegúrese de que su mensaje es claro y accesible para el público al que va dirigido. Para ello es

esencial que hable con claridad y educación.

Elija el medio con cuidado – Aunque la comunicación cara a cara es, con mucho, la mejor manera de crear confianza con los empleados no siempre es una opción.

Mantenga a todos involucrados – Asegúrese de que las líneas de comunicación se mantienen abiertas en todo momento.

Escuche y muestre empatía – La comunicación es un proceso bidireccional y ninguna empresa o individuo sobrevivirá mucho tiempo si no escucha y fomenta el diálogo con la otra parte.

CONCLUSIÓN

La comunicación sobre la seguridad debe ser regular, clara, coherente y firme. Predique con el ejemplo y permita que sus empleados hagan preguntas y aporten sugerencias.

Communication Meeting Kit

WORKPLACE COMMUNICATION PROBLEMS

When left unchecked, ongoing communication problems can potentially cut into profits, increase turnover and lead to mistakes that negatively impact the company's public image.

Ego attitude: One worker may want to take over discussions and prevent other members from speaking their minds. Another might refuse to lose an argument and accept that another person might be right.

Passive listening: Passive listening is simply hearing what the other person has to say without truly understanding it or empathizing. When people fail to listen, they are unable to truly comprehend the message which is being relayed. This then leads to misunderstandings and friction which could then deter the workforce from being creative and productive.

Cultural differences: Although there is diversity in the workplace, people still tend to be more persuaded by people from their same culture or backgrounds. Managers face the challenges of communicating with everyone as one cohesive team, while managing the dynamics involved in cliques and groups.

Poorly written communication: If materials are poorly written, messages might cause confusion and frustration amongst staff members. Make sure to always proofread your copy before sending it.

Lack of interest or motivation: When people are not interested in what is being discussed, or they lack the motivation to work hard, they are more likely to disregard or ignore your messages.

IMPORTANCE OF STRONG COMMUNICATION

Team building – Implementing effective strategies, to boost communication will go a long way toward building effective teams.

Innovation – Where employees are enabled to openly communicate ideas without fear of ridicule or retribution, they are far more likely to bring their idea to the table. Innovation relies heavily on this and an organization which encourages communication is far more likely to be an innovative one.

Growth –By being joined up internally and having strong lines of communication you are ensuring that the message you are delivering externally is consistent. Any growth project relies on strong communication and on all stakeholders, whether internal or external, being on the same wavelength.

Strong management – The delegation of tasks, conflict management, motivation and relationship building (all key responsibilities of any manager) are all much easier when you are a strong communicator. Strong communication is not just the ability to speak to people but to empower them to speak to each other

BEST PRACTICES TO IMPROVE COMMUNICATION

Define goals and expectations – Managers need to deliver clear, achievable goals to both teams and individuals, outlining exactly what is required on any given project, and ensuring that all staff are aware of the objectives.

Clearly deliver your message – Ensure your message is clear and accessible to your intended audience. To do this it is essential that you speak plainly and politely.

Choose your medium carefully – While face-to-face communication is by far the best way to build trust with employees, it is not always an option.

Keep everyone involved – Ensure that lines of communication are

kept open at all times.

Listen and show empathy – Communication is a two-way process and no company or individual will survive long if it doesn’t listen and encourage dialogue with the other party.

FINAL WORD

Communication should be regular, clear, consistent, and strong. Lead by example and allow your employees to ask questions and provide suggestions.

Communication Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El problema crítico es que, aunque las encuestas mundiales siguen confirmando la importancia de una buena comunicación, estas mismas encuestas informan sistemáticamente de que los futuros y actuales empleados lo hacen lo suficientemente mal como para ser calificados de "deficientes" en sus habilidades de comunicación.
2. Sólo las habilidades de comunicación efectivas permiten a los profesionales de RR.HH. exponer sus argumentos empresariales. Incluso con todos los conocimientos de RRHH del mundo, la incapacidad de los profesionales para comunicar su comprensión del negocio les dejará incapaces de aprovechar sus conocimientos para el bien de la organización.
3. El aumento de la productividad de los empleados es la razón más común por la que los directores de comunicación y otros profesionales de la comunicación están invirtiendo en comunicaciones internas más que nunca.
4. Una mala comunicación en el lugar de trabajo tiene un efecto negativo en el rendimiento y la rentabilidad de la empresa.
5. Los empleados informados son mucho más propensos a establecer mejores conexiones con los clientes y a trabajar más duro para mejorar la experiencia del cliente.
6. Uno de los mayores cambios es la adopción de nuevas herramientas de comunicación interna por parte de la mayoría de las empresas. Y es que los correos electrónicos, las intranets e incluso las herramientas de videoconferencia no serán suficientes para que las empresas funcionen sin problemas.
7. El trabajo a distancia ha llegado para quedarse. Los equipos de RRHH y CI desarrollarán nuevos procesos para apoyar a los empleados en su trabajo diario y proteger su salud mental y

bienestar con una comunicación eficaz en el lugar de trabajo.

ESTADÍSTICAS

- El 60% de las empresas no tiene una estrategia a largo plazo para sus comunicaciones internas. (Workforce)
- El 74% de los empleados cree que no recibe información y noticias de la empresa. (Trade Press Services)
- Los empleados desvinculados podrían costar a las organizaciones más de 450.000 millones de dólares al año. Esta pérdida se experimenta en dólares de salarios, tiempo de reciclaje, pérdida de beneficios, pérdida de ventas y mucho más. (Conference Board)
- A nivel mundial, el 21% de los comunicadores internos admite que no emplea ninguna forma de planificación formal. Esta cifra aumenta hasta el 31% en el caso de los comunicadores de Norteamérica. (Gatehouse)
- El 72% de los empleados no conoce bien la estrategia de la empresa. (IBM)
- Sólo el 23% de los ejecutivos afirma que sus empresas son excelentes a la hora de alinear los objetivos de los empleados con los propósitos corporativos. (Deloitte)
- Sólo el 54% de los encuestados en un estudio del grupo VMA está muy de acuerdo/de acuerdo en que el progreso hacia los objetivos de comunicación se investiga, mide y evalúa con métricas y KPI. (Estudio del Grupo VMA)
- El 57% de los empleados afirman no recibir instrucciones claras y el 69% de los directivos no se sienten cómodos comunicándose con los empleados en general. (Tecnólogo de RRHH)
- El 39% de los empleados encuestados cree que las personas de su propia organización no colaboran lo suficiente.
- El 86% de los empleados y ejecutivos citan la falta de colaboración o la comunicación ineficaz como causa de los fracasos en el lugar de trabajo. (Salesforce)
- El 33% de los empleados afirma que la falta de comunicación abierta y honesta es lo que más afecta a la moral de los

empleados.

Communication Stats and Facts

FACTS

1. The critical problem is that although worldwide surveys continue to confirm the importance of good communication, these same surveys consistently report that prospective and current employees are doing poorly enough to be labeled “deficient” in their communication skills.
2. Only effective communication skills enable HR professionals to make their business case. Even with all the HR knowledge in the world, practitioners’ inability to communicate their understanding of the business will leave them unable to leverage their knowledge for the good of the organization.
3. Increased employee productivity is the most common reason why Chief Communication Officers and other communications professionals are investing in internal communications more than ever before.
4. Poor workplace communication has a negative effect on business performance and profitability.
5. Informed employees are much more likely to build better connections with customers and work harder to improve customer experience.
6. One of the biggest changes is the adoption of new internal communication tools by most companies. That’s because emails, Intranets, and even video conferencing tools won’t be enough to keep businesses running smoothly.
7. Remote work is here to stay. HR and IC teams will develop new processes to support employees in their daily work and protect their mental health and wellbeing with effective workplace communication.

STATS

- 60% of companies don’t have a long-term strategy for their internal communications. (Workforce)
- 74% of employees feel they are missing out on company information and news. (Trade Press Services)
- Disengaged employees could cost organizations over $450 billion dollars per year. This loss is experienced in wage dollars, retraining time, loss of profit, loss of sales, and much more. (Conference Board)
- Globally, 21% of internal communicators admitted that they do not employ any form of formal planning. That number increases to 31% for communicators in North America. (Gatehouse)
- 72% of employees don’t have a full understanding of the company’s strategy. (IBM)
- Only 23% of executives say that their companies are excellent at aligning employees’ goals with corporate purposes. (Deloitte)
- Only 54% of respondents in a VMA group study strongly agree/agree that progress towards communications objectives are researched, measured, and evaluated with metrics and KPIs. (VMA Group Study)
- 57% of employees report not being given clear directions and 69% of managers are not comfortable communicating with the employees in general. (HR Technologist)
- 39% of surveyed employees believe that people in their own organization don’t collaborate enough.
- 86% of employees and executives cite lack of collaboration or ineffective communication for workplace failures. (Salesforce)
- 33% of employees said a lack of open, honest communication has the most negative impact on employee morale.

ATVs on the Farm Meeting Kit

ATVS ON THE FARM

An all-terrain vehicle (ATV), also known as a quad, quad bike, three-wheeler, four-wheeler or quadricycle as defined by the American National Standards Institute (ANSI) as a vehicle that travels on low-pressure tires, with a seat that is straddled by the operator, along with handlebars for steering control.

WHAT TO KNOW ABOUT FARM USE OF ATVS

With a higher center of gravity than other motorized vehicles, ATVs are already at greater risk of rollover. Driving too fast on rough terrain, pulling loads that exceed weight limits, or trying to climb steep hills only increase the chance an ATV will roll over, eject the driver, and possibly land on top of the driver.

The ag ATV is heavier and specifically designed to haul equipment and farm products. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) recommends they be equipped with motorcycle handlebars for the best steering and have large, low pressure tires.

No one should use an ATV without the proper training. Driver inexperience is one of the more common reasons behind ATV accidents. It’s not uncommon for those younger than 16 years of age to operate an ATV.

OPERATIONAL FEATURES OF ATVS

Due to the design of an ATV, it is very different to operate an ATV compared to most other machines on the farm operation. Differences in operation are evident in turning, braking, climbing, and operating on various terrains. Turning involves the operator shifting their weight for different types of turns. The operator should shift their body weight forward and towards the

outside of the turn while making the turn. When turning at a higher speed, the operator should lean their upper body towards the inside of the turn while maintaining their weight on the outer footrest. When braking, gently and evenly apply the brakes. Overturn incidents can occur on sloped terrains so it is important to remember how to climb, descend, and operate on sloped areas. When climbing an incline, the operator should shift their body weight forward while keeping both of their feet on the footrests. If the ATV stalls or begins to drift backwards, slowly apply the brakes, stop the machine, dismount, and slowly guide the ATV down off the slope while using the hand brakes to assist. If the ATV stalls or begins to drift backwards, slowly apply the brakes. When descending a sloped terrain, the operator should shift into a lower gear and drive down hill with their feet on the footrest, sitting toward the back of the operator's seat. When possible, an ATV should not be driven across steep slopes.

ROLLOVER HAZARDS

ATV Rollovers are increasingly common. The latest research found quads are vulnerable to a rollover when traveling around farming environments. This is because farms include bumps and grassy slopes. These may not seem hazardous, but on an ATV it is downright dangerous. NIOSH identified 2,090 ATV injuries and 321 ATV fatalities between 2003 and 2011, with three out of five of the occupational deaths occurring in agriculture.

In 2014, a study found that out of 130 ATV rollovers, side rolls made up 47%, rear 44%, and forward rolls 9%. Most surprising is the speed at which these rollovers occurred. It was very low with 86% of the rolls occurring at speeds of 10 mph or less and 53% occurring at less than 3 mph.

OVERTURN HAZARDS

A four-wheeler can do many of the tasks formerly assigned to the small farm tractor. Just as safe tractor operation is influenced by speed, terrain, and load size, so is the operation of an ATV.

Steep or uneven terrain can cause an ATV overturn to happen quickly. High speed, uneven ground, ditches or large rocks increase the chance of the ATV being rolled or flipped during operation. Moving the ATV at a slower speed while shifting the operator's weight to the upper side of the slope reduces overturn risk.

SPEED AND POWER HAZARD

Adult, work size ATVs come equipped with engines ranging from 90 to 700 cc or more, with gear ratios that allow speeds in excess of 70 mph. The use(s) planned for the ATV should determine the size of the engine and the gear ratios. There are few, if any, reasons for a maximum speed of more than 25 mph in any agricultural operation. Serious ATV injury incidents increase at higher speeds. Differences between an ATV with a 2 x 4 and 4 x 4 drive train include turning and driving ability on different terrains.

ATV MAINTENANCE

An ATV has the following key areas that need to be maintained for the machine to work efficiently:

- Tires – Maintain the recommended air pressure in all tires because uneven pressure can cause the ATV to pull to one side. Nuts and bolts should be tightly secured.
- Throttle – Check the throttle to make sure it is moves smoothly.
- Brakes – Check the brakes every time before you ride.
- Lights – Check the lights to make sure they are working and wipe away any dirt to maintain optimal visibility.
- Oil and Fuel – Examine the ATV for leaks and maintain recommended fluid levels.
- Drive Train and Chassis – Check for wear, leaks, and loose parts. Replace, tighten, and lubricate parts as needed.

BEST SAFETY PRACTICES IN ATV OPERATIONS

- Use personal protective equipment (PPE)—this includes a motorcycle helmet, eye protection, gloves, work boots, and long pants.
- Conduct a pre-ride inspection of tires, brakes, headlights, etc., and fix anything that’s broken.
- Never exceed the manufacturer’s specified hauling and towing capacity or weight limits.
- Do not use an ATV without proper training.

- ATVs are not toys; manufacturers suggestion children under the age of 12 should not operate ATVs with an engine size over 70 cc.
- Those under the age of 16 years often lack the emotional maturity and physical size to operate or control most machines. They should not operate adult-sized ATVs or those with an engine greater than 90 cc.
- Never carry a passenger; the unique handling characteristics of an ATV require that the operator shift both weight and position on the seat to steer and control the vehicle.
- Since ATVs are small and low to the ground, they are not as visible as larger vehicles. Lights, reflectors, and highly visible flags should be used to increase visibility.
- ATVs are not designed for road use and hard surfaces can increase the risk of an overturn incident.
- Avoid using ATVs while alcohol or drugs are in the bloodstream. In nearly 10 percent of all injuries, and in 30 percent of all fatal ATV incidents, alcohol use was a contributing factor.

FINAL WORD

Your farm operations will be a much safer place to work when all workers know the limits and respect the power of ATVs by following all the necessary safety precautions.

ATVs on the Farm Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

ATV EN LA GRANJA

Un vehículo todoterreno **(ATV),** también conocido como cuatriciclo, cuatrimoto, vehículo de tres ruedas, de cuatro ruedas o, según la definición del Instituto Nacional de Normalización de Estados Unidos (ANSI), es un vehículo que se desplaza sobre neumáticos de baja presión, con un asiento en el que se sienta a horcajadas el operador, junto con un manillar para controlar la dirección.

CUÁL ES EL PELIGRO

LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL USO AGRÍCOLA DE LOS ATV

Con un centro de gravedad más alto que el de otros vehículos motorizados, los ATV ya corren un mayor riesgo de volcar. Conducir a demasiada velocidad en terrenos accidentados, tirar de cargas que superan los límites de peso o intentar subir colinas empinadas sólo aumentan las posibilidades de que un ATV vuelque, expulse al conductor y, posiblemente, le caiga encima.

El ATV agrícola es más pesado y está diseñado específicamente para transportar equipos y productos agrícolas. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) recomienda que estén equipados con manillares de motocicleta para una mejor dirección y que tengan neumáticos grandes y de baja presión.

Nadie debe utilizar un ATV sin la capacitación adecuada. La inexperiencia del conductor es una de las razones más comunes detrás de los accidentes de ATV. No es raro que los menores de 16

años manejen un ATV.

CARACTERÍSTICAS OPERATIVAS DE LOS ATV

Debido al diseño de un ATV, es muy diferente operar un ATV comparado con la mayoría de las otras máquinas en la operación agrícola. Las diferencias en la operación son evidentes en los giros, el frenado, la escalada y la operación en diversos terrenos. Los giros implican que el operador cambie su peso para diferentes tipos de giros. El operador debe desplazar el peso de su cuerpo hacia delante y hacia el exterior de la curva mientras realiza el giro. Al girar a mayor velocidad, el operador debe inclinar la parte superior de su cuerpo hacia el interior del giro mientras mantiene su peso en el reposapiés exterior. Al frenar, aplique los frenos de forma suave y uniforme. Pueden producirse incidentes de vuelco en terrenos inclinados, por lo que es importante recordar cómo subir, bajar y operar en zonas inclinadas. Cuando se sube una pendiente, el operador debe cambiar el peso de su cuerpo hacia adelante mientras mantiene ambos pies en los estribos. Si la ATV se detiene o comienza a desviarse hacia atrás, aplique lentamente los frenos, detenga la máquina, descienda y guíe lentamente la ATV fuera de la pendiente mientras usa los frenos de mano para ayudar. Si el ATV se cala o comienza a desviarse hacia atrás, aplique lentamente los frenos. Cuando descienda por un terreno inclinado, el operador debe cambiar a una marcha más baja y conducir cuesta abajo con los pies en el reposapiés, sentado hacia la parte posterior del asiento del operador. En la medida de lo posible, no se debe conducir un ATV a través de pendientes pronunciadas.

RIESGOS DE VUELCO

Los vuelcos de ATV son cada vez más frecuentes. Las últimas investigaciones han descubierto que los cuadriciclos son más vulnerables a los vuelcos cuando circulan por entornos agrícolas. Esto se debe a que las granjas incluyen baches y pendientes de hierba. Estos pueden no parecer peligrosos, pero en un ATV es francamente peligroso. El NIOSH identificó 2.090 lesiones en ATV y 321 muertes en ATV entre 2003 y 2011, y tres de cada cinco de las muertes laborales ocurrieron en la agricultura.

En 2014, un estudio descubrió que de los 130 vuelcos de ATV, los vuelcos laterales constituían el 47%, los traseros el 44% y los delanteros el 9%. Lo más sorprendente es la velocidad a la que se produjeron estos vuelcos. Fue muy baja, ya que el 86% de los vuelcos se produjeron a velocidades de 10 mph o menos y el 53% se produjo a menos de 3 mph.

RIESGOS DE VUELCO

Un vehículo de cuatro ruedas puede realizar muchas de las tareas que antes se asignaban al pequeño tractor agrícola. Al igual que el funcionamiento seguro de un tractor está influenciado por la velocidad, el terreno y el tamaño de la carga, también lo está el funcionamiento de un ATV. Un terreno empinado o irregular puede hacer que un ATV vuelque rápidamente. La alta velocidad, el terreno irregular, las zanjas o las rocas grandes aumentan la posibilidad de que el ATV ruede o vuelque durante la operación. Mover el ATV a una velocidad más lenta mientras se desplaza el peso del operador hacia la parte superior de la pendiente reduce el riesgo de volcadura.

PELIGRO DE VELOCIDAD Y POTENCIA

Los ATV de trabajo para adultos vienen equipados con motores que van de 90 a 700 cc o más, con relaciones de transmisión que permiten velocidades superiores a 70 mph. El uso previsto para el ATV debe determinar el tamaño del motor y las relaciones de transmisión. Hay pocas razones, si es que hay alguna, para una velocidad máxima de más de 25 mph en cualquier operación agrícola. Los incidentes con lesiones graves en vehículos todo terreno aumenta a velocidades más altas. Las diferencias entre un ATV con transmisión 2 x 4 y 4 x 4 incluyen la capacidad de giro y de conducción en diferentes terrenos.

COMO PROTEGERSE

MANTENIMIENTO DEL ATV

- Un ATV tiene las siguientes áreas claves que necesitan ser mantenidas para que la máquina trabaje eficientemente:

- Neumáticos – Mantenga la presión de aire recomendada en todos los neumáticos porque una presión desigual puede hacer que el ATV se vaya hacia un lado. Las tuercas y los tornillos deben estar bien asegurados.
- Acelerador – Revise el acelerador para asegurarse de que se mueve suavemente.
- Frenos – Revise los frenos cada vez que vaya a conducir.
- Luces – Compruebe las luces para asegurarse de que funcionan y limpie cualquier suciedad para mantener una visibilidad óptima.
- Aceite y combustible – Examine el ATV en busca de fugas y mantenga los niveles de líquido recomendados.
- Tren de transmisión y chasis – Revise el desgaste, las fugas y las piezas sueltas. Reemplace, apriete y lubrique las piezas según sea necesario.

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN LAS OPERACIONES DE LOS ATV

- Utilice el equipo de protección personal (EPP): esto incluye un casco de motociclista, protección para los ojos, guantes, botas de trabajo y pantalones largos.
- Realice una inspección previa de los neumáticos, los frenos, los faros, etc., y arregle todo lo que esté roto.
- No sobrepase nunca los límites de capacidad de transporte y remolque o de peso especificados por el fabricante.
- No utilice un ATV sin la capacitación adecuada.
- Los ATV no son juguetes; los fabricantes sugieren que los niños menores de 12 años no deben manejar ATV con un motor de más de 70 cc.
- Los menores de 16 años suelen carecer de la madurez emocional y el tamaño físico necesarios para manejar o controlar la mayoría de las máquinas. No deben manejar ATVs de tamaño adulto o con un motor de más de 90 cc.
- Nunca lleve un pasajero; las características únicas de manejo de un ATV requieren que el operador cambie tanto de peso como de posición en el asiento para dirigir y controlar el vehículo.
- Dado que los ATV son pequeños y se encuentran a poca altura del suelo, no son tan visibles como los vehículos más

grandes. Para aumentar la visibilidad se deben utilizar luces, reflectores y banderas muy visibles.

- Los ATV no están diseñados para su uso en carretera y las superficies duras pueden aumentar el riesgo de un incidente de vuelco.
- Evite utilizar los ATVs cuando el alcohol o las drogas estén en el torrente sanguíneo. En casi el 10 por ciento de todas las lesiones y en el 30 por ciento de todos los incidentes mortales con vehículos todo terreno, el consumo de alcohol fue un factor contribuyente.

CONCLUSIÓN

Sus operaciones agrícolas serán un lugar de trabajo mucho más seguro cuando todos los trabajadores conozcan los límites y respeten la potencia de los ATV siguiendo todas las precauciones de seguridad necesarias.

Violence Prevention in Healthcare Fatality File

Pediatrician shot and killed at medical office in Austin

In the latest incidence of workplace violence within the healthcare industry, a 43-year-old female doctor was shot and killed by another physician at Children’s Medical Group in Austin, Texas on Tuesday afternoon.

Pediatrician Dr. Katherine Lindley Dodson, 43, died from a gunshot wound that Austin police believe was inflicted by Dr. Bharat

Narumanchi, 43. Narumanchi died from an apparent self-inflicted gunshot wound, according to the police report. No motive was given for the attack.

When Austin Police SWAT officers made entry to the medical office building, they found the bodies of Drs. Dodson and Narumanchi inside.

Narumanchi did not work at Children's Medical Group but had been there a week earlier to apply for a volunteer position that he reportedly did not get. He was a pediatrician who had been recently diagnosed with terminal cancer, according to the police report.

Other than the visit to the office the week before, there did not appear to be any relation or other contact between Dr. Dodson and Dr. Narumanchi, police said.

In the 911 call, Austin police received a report that a male subject had entered the medical building with a gun and was holding hostages inside. As the incident began to unfold, it was learned that several hostages were being held. Several hostages initially escaped, and others were later allowed to leave with the exception of Dr. Dodson.

Hostages told officers that Narumanchi was armed with a pistol and what appeared to be a shotgun and had two duffel bags.

Hostage negotiators arrived on scene and attempted to make contact with Dr. Narumanchi, to no avail, police said. After several attempts, it was decided to make entry into the building. It appeared that Dr. Narumanchi shot himself after shooting Dr. Dodson.

Violence Prevention in Healthcare Fatality File – Spanish

Una pediatra es asesinada a tiros en un consultorio médico de Austin

En el último caso de violencia laboral en el sector sanitario, una doctora de 43 años fue asesinada a tiros por otro médico en el Children's Medical Group de Austin (Texas) el martes por la tarde.

La pediatra Dra. Katherine Lindley Dodson, de 43 años, murió a causa de una herida de bala que la policía de Austin cree que fue infligida por el Dr. Bharat Narumanchi, de 43 años. Narumanchi murió de una aparente herida de bala autoinfligida, según el informe policial. No se dio ningún motivo para el ataque.

Cuando los agentes del SWAT de la policía de Austin entraron en el edificio del consultorio médico, encontraron los cuerpos de los doctores Dodson y Narumanchi en el interior.

Narumanchi no trabajaba en el Children's Medical Group, pero había estado allí una semana antes para solicitar un puesto de voluntario que, al parecer, no consiguió. Era un pediatra al que se le había diagnosticado recientemente un cáncer terminal, según el informe policial.

Aparte de la visita al consultorio la semana anterior, no parecía haber ninguna relación u otro contacto entre el Dr. Dodson y el Dr. Narumanchi, dijo la policía.

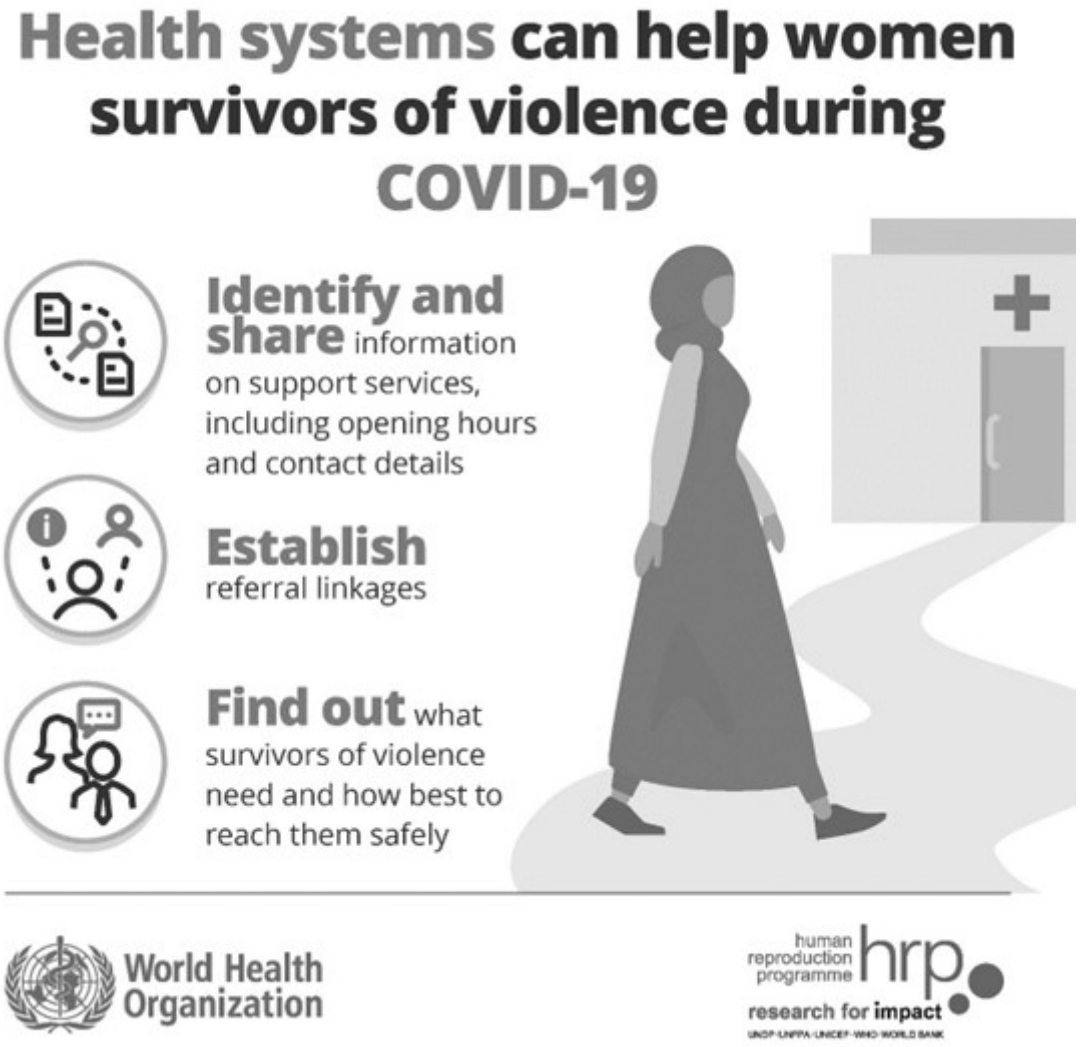
En la llamada al 911, la policía de Austin recibió un informe de que un sujeto masculino había entrado en el edificio médico con una pistola y tenía rehenes en el interior. Cuando el incidente comenzó a desarrollarse, se supo que había varios rehenes retenidos. En un principio, varios rehenes escaparon, y más tarde

se permitió la salida de otros, a excepción del Dr. Dodson.

Los rehenes dijeron a los agentes que Narumanchi estaba armado con una pistola y lo que parecía ser una escopeta y tenía dos bolsas de lona.

Los negociadores de rehenes llegaron al lugar de los hechos e intentaron ponerse en contacto con el Dr. Narumanchi, sin éxito, según la policía. Tras varios intentos, se decidió entrar en el edificio. Al parecer, el Dr. Narumanchi se disparó después de disparar al Dr. Dodson.

Violence Prevention in Healthcare Picture This



Source: *https://mca.essensys.ro*

Violence Prevention in Healthcare Picture This – Spanish



Fuente: *https://es.slideshare.net*

ATVs on the Farm Stats and Facts

FACTS

TOP CAUSES OF FATAL AG INJURIES

1. Machinery
2. Motor Vehicles (includes ATVs)

3. Drowning

TOP CAUSES OF NON- FATAL AG INJURIES

1. Falls
2. Animals
3. Machinery/Vehicles

Tractors cause 40 percent of accidental farm deaths of children under 15; and more than half of young children injured on the farm (ages 10 and under) were not engaged in work at the time of the injury – they were merely bystanders or playing in the hazardous agricultural work site.

STATS

- NIOSH identified 2,090 ATV injuries and 321 ATV fatalities between 2003 and 2011, with three out of five of the occupational deaths occurring in agriculture.
- (CPCS) reported that in recent years an estimated 25,500 individuals were treated for ATV-related injuries in hospital emergency rooms; nearly 10,000 were hospitalized and over 400 deaths were recorded. Over 30 percent of the injured persons were less than 6 years of age with 27 percent of the fatalities to children under 6 years of age. The CPSC also indicated that 6.4 percent of all ATV accidents occurred on the farm, resulting in more than 20 fatalities on American farms annually.
- Agriculture is also one of the most dangerous occupations in the US. Statically a child dies in an agricultural related incident about every 3 days and 33 children are seriously injured every day.
- Over a third of on-farm deaths in 2020 are directly attributable to quad bikes and side-by-sides alone. These three vehicles shockingly account for over half of all on-farm deaths".
- 300 people in 2018 died from ATV related accidents.

ATVs on the Farm Stats and Facts – Spanish

HECHOS

PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES MORTALES EN LA AGRICULTURA

1. Maquinaria
2. Vehículos de motor (incluye los ATV)
3. Ahogamiento

PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES NO MORTALES EN AGRICULTURA

1. Caídas
2. Animales
3. Maquinaria/vehículos

Los tractores son la causa del 40% de las muertes accidentales de niños menores de 15 años en las granjas; y más de la mitad de los niños pequeños lesionados en las granjas (de 10 años o menos) no estaban trabajando en el momento de la lesión, sino que eran meros espectadores o estaban jugando en el peligroso lugar de trabajo agrícola.

ESTADÍSTICAS

- El NIOSH identificó 2.090 lesiones y 321 muertes relacionadas con los vehículos todoterreno entre 2003 y 2011, y tres de cada cinco muertes laborales se produjeron en la agricultura.
- (CPCS) informó que en los últimos años se estima que 25.500 personas fueron tratadas por lesiones relacionadas con los VTT en las salas de emergencia de los hospitales; casi 0.000 fueron hospitalizadas y se registraron más de 400 muertes.

Más del 30% de las personas lesionadas eran menores de 6 años y el 27% de las víctimas mortales eran niños menores de 6 años. La CPSC también indicó que el 6,4 por ciento de todos los accidentes con vehículos todoterreno se produjeron en la granja, lo que provocó más de 20 víctimas mortales en las granjas estadounidenses cada año.

- La agricultura es también una de las ocupaciones más peligrosas de Estados Unidos. Según las estadísticas, un niño muere en un incidente relacionado con la agricultura aproximadamente cada 3 días y 33 niños resultan gravemente heridos cada día.
- Más de un tercio de las muertes en las explotaciones agrícolas en 2020 son directamente atribuibles a los cuatrimotos y a los vehículos todo terreno. Estos vehículos representan escandalosamente más de la mitad de las muertes en las explotaciones agrícolas".
- En 2018 murieron 300 personas por accidentes relacionados con los vehículos todoterreno.

Lifting and Back Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO

La mayoría de las lesiones están causadas por una técnica de levantamiento inadecuada. Levantar incluso una carga ligera del suelo supone un esfuerzo mayor para el cuerpo de lo que mucha gente cree. No existe un levantamiento "sencillo". Cada vez que hay que mover un objeto, se requiere una técnica adecuada.

CUÁL ES EL PELIGRO

LO QUE LOS EMPLEADOS DEBEN SABER SOBRE EL LEVANTAMIENTO SEGURO Y CÓMO AYUDA A LA ESPALDA

La técnica más eficaz es evitar el levantamiento siempre que sea posible. En muchos casos, se dispone de equipos que pueden automatizar totalmente o ayudar en las demandas de levantamiento y manipulación. Algunos ejemplos son las carretillas de mano, los carros, los transpaletas y las carretillas elevadoras. El uso de estos equipos ayuda a aliviar la tensión en la espalda y a reducir el riesgo de lesiones.

Sin embargo, puede haber ocasiones en las que no exista otra opción y sus empleados deban levantar objetos manualmente. Asegurarse de que sus empleados utilizan la técnica de levantamiento adecuada ayuda a reducir la cantidad de tensión en la espalda de cada persona.

COMO PROTEGERSE

TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO PARA LOS EMPLEADOS

1. **Evalúe la carga y el entorno circundante:** Determine si la carga puede ser manipulada con seguridad. No intente levantar una carga si parece demasiado pesada o difícil de manejar. El entorno circundante debe permitir una pisada adecuada y estar libre de peligros potenciales de tropiezo.
2. **Coloque su cuerpo cerca de la carga:** Coloque su cuerpo cerca de la carga con los pies separados a la anchura de los hombros y un pie ligeramente por delante.
3. **Póngase en cuclillas con la espalda completamente recta:** Póngase en cuclillas cerca de la carga. Si es posible, póngase en cuclillas hasta que esté “por debajo del nivel”, lo que significa que la articulación de la cadera está a la altura o por debajo de la articulación de la rodilla. Muchas personas sólo se ponen en cuclillas hasta que la cadera está paralela a las rodillas, creando un ángulo de 90 grados o una forma de L; sin embargo, las investigaciones sugieren

que bajar por debajo del nivel activa los músculos más grandes de la parte inferior del cuerpo. Cuando el cuerpo es capaz de confiar en estos músculos más grandes, se pone menos tensión en las otras áreas del cuerpo.

Asegúrese de que su espalda está totalmente recta y no sólo vertical. Para mantener la espalda recta, mueva los hombros hacia atrás y saque más el pecho. También puede meter la barbilla para ayudar a enderezar la espalda. Cuando levante una carga grande, puede doblar la cintura para mantener la carga cerca de su cuerpo.

1. **Agarre bien la carga:** Agarre la carga, manteniéndola cerca de su cuerpo. En este punto, si todavía está seguro de que puede manejar la carga con seguridad y mantener la espalda recta, puede proceder.
2. **Levante lentamente la carga con las piernas**: Utilice el peso de su cuerpo para levantar inicialmente la carga del suelo y luego continúe levantándola, enderezando la cadera y empujando con las piernas. Mientras levanta la carga, evite girar el torso. Si tiene que cambiar de dirección, gire el cuerpo dando pequeños pasos y dirigiendo con la cadera. Además, es importante mantener la espalda recta todo el tiempo. Doblar la espalda aleja la carga del cuerpo. La inclinación resultante aumenta la tensión en la parte inferior de la columna vertebral y los músculos cercanos.
3. **Bajar la carga:** póngase lentamente en cuclillas para que baje usted y la carga al suelo.

TRES FORMAS EN LAS QUE LA GENTE TIENDE A LESIONARSE LA ESPALDA POR LEVANTAR OBJETOS:

Lesión muscular: La mayoría de las lesiones causadas por técnicas inadecuadas de levantamiento son distensiones musculares o esguinces de ligamentos en la parte baja de la espalda. Una distensión muscular se produce cuando los músculos débiles se han estirado en exceso o se han desgarrado. Por otro lado, un esguince de ligamentos se produce cuando el tejido fibroso entre los huesos se ha estirado o desgarrado.

Lesión de disco: Los discos están situados entre las distintas

vértebras de la columna vertebral y funcionan como amortiguadores. Los discos corren el riesgo de romperse o, en otras palabras, de abrirse. Una rotura de disco, también conocida como hernia discal, esto se da cuando se produce una grieta en la pared de un disco y su contenido interno es empujado hacia el canal espinal. Al igual que la protuberancia discal, la rotura discal es dolorosa y requiere el tratamiento de un especialista en ortopedia.

Lesión articular: Cada sección de la articulación contiene articulaciones facetarias Cuando estas articulaciones se han lesionado, se ponen rígidas. Muchos pacientes describen esta rigidez como un “pandeo” o “bloqueo”. Una articulación de la espalda lesionada también causará dolor en la parte baja de la espalda y puede remitir el dolor a los glúteos o al muslo.

CAUSAS Y DIAGNÓSTICO DE LA DISTENSIÓN MUSCULAR LUMBAR

Muchas distensiones lumbares se producen durante las actividades cotidianas, como al hacer ejercicio o en el trabajo.

- **Levantar objetos pesados.** La tensión producida por levantar objetos pesados, torcer la columna vertebral, levantar del suelo o un objeto por encima de la cabeza son causas comunes de distensión lumbar.
- **Impactos repentinos**. El impacto de los movimientos bruscos puede suponer una tensión fuerte e inmediata para los músculos de la zona lumbar. Por ejemplo, los deportes de alto impacto como el fútbol y la acrobacia ejercen una presión excesiva sobre las articulaciones y los músculos. El impacto repentino de un accidente de tránsito o una caída es otro factor común que contribuye a las lesiones musculares de la espalda.
- **Movimientos repetitivos.** Los movimientos estresantes y repetidos pueden hacer que los músculos se tensen o se desgarren. Deportes como el remo, el golf o el béisbol pueden provocar una distensión crónica debido a los movimientos repetidos y enérgicos. La tensión crónica puede convertirse gradualmente en dolor con el tiempo, o el dolor puede empeorar repentinamente si un músculo ya está dolorido y luego se somete a una tensión intensa.

- **Mala postura.** Cuando los músculos de la zona lumbar y el núcleo abdominal son débiles, la zona lumbar es más susceptible de sufrir lesiones. Estar encorvado hacia delante supone un esfuerzo adicional para los músculos de la zona lumbar.
- **Empezar una nueva actividad.** Comenzar un nuevo deporte o actividad puede provocar una distensión muscular al someter a un músculo o grupo de músculos a una tensión repentina y desconocida.

CÓMO PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso de manera uniforme sobre sus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajusta la altura de su silla para que sus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y sus muslos estén paralelos al suelo. Retire la cartera o el teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la parte baja de la espalda.

Levante correctamente. Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

Modifique las tareas repetitivas. Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están bien colocados. Si suele hablar por teléfono y escribir al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, retorcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, bolsos y bolsas pesadas.

Escuche a su cuerpo. Si tiene que estar sentado durante un periodo prolongado, cambie de posición con frecuencia. Camine

periódicamente y estire suavemente los músculos para aliviar la tensión.

CONCLUSIÓN

La espalda es la región más complicada del cuerpo, compuesta por los principales grupos musculares, las vértebras, las múltiples articulaciones facetarias y los ligamentos que estabilizan la columna vertebral, incluida la propia columna. Se sabe que una técnica de levantamiento inadecuada puede dañar esta compleja área.

Lifting and Back Injuries Meeting Kit

PROPER LIFTING TECHNIQUE

The majority of lifting injuries are caused by improper lifting technique. Lifting even a light load off the ground puts more strain on the body than many people realize. There is no such thing as a “simple” lift. Any time an object needs to be moved; it requires proper technique.

WHAT EMPLOYEES NEED TO KNOW ABOUT SAFE LIFTING AND HOW IT HELPS THE BACK

The most effective technique is to avoid lifting whenever possible. In many cases, equipment is available that can either fully automate or assist with lifting and handling demands. Examples include hand trucks, dollies, pallet jacks, and forklifts. Using this equipment helps take stress off the back and lessen the risk of injury.

However, there may be times when no other option exists, and your employees must lift objects manually. Ensuring your employees use the proper lifting technique helps reduce the amount of stress on each person’s back.

PROPER LIFTING TECHNIQUE FOR EMPLOYEES

- **Evaluate the Load and the Surrounding Environment:** Determine if the load can be safely handled. Do not attempt to lift a load if it appears too heavy or difficult to handle. The surrounding environment should allow for proper footing and

be free of potential tripping hazards.

- **Position Your Body Close to the Load:** Position your body close to the load with your feet shoulder width apart and one foot slightly ahead of you.
- **Squat Down with Your Back Fully Straight:** Squat down close to the load. If possible, squat until you're "below parallel", meaning your hip joint is at or below the level of the knee joint. Many individuals only squat until their hip is parallel with their knees, creating a 90-degree angle or an L-shape; however, research suggests that dropping below parallel activates the larger muscles in the lower body. When the body is able to rely on these larger muscles, less stress is placed on the other areas of the body.

Ensure that your back is fully straight and not just vertical. To keep your back straight, move your shoulders back and push your chest out more. You can also tuck in your chin to help straighten your back. When lifting a large load, you may bend at the waist in order to keep the load close to your body.

- **Securely Grip the Load:** Grip the load, keeping it close to your body. At this point, if you are still certain that you can safely handle the load and maintain a straight back, you can proceed.
- **Slowly Lift the Load with Your Legs:** Use your body weight to initially lift the load from the ground and then continue to lift by straightening your hip and pushing with your legs. As you lift, avoid twisting your torso. If you must change direction, turn your body by taking small steps and leading with your hips. Moreover, it's important to maintain a straight back the entire time. Bending the back moves the load away from the body. The resulting leverage increases the stress on the lower spine and nearby muscles.
- **Set Down the Load:** Slowly squat in order to lower yourself and the load to the ground.

THREE WAYS THAT PEOPLE TEND TO GET A BACK INJURY FROM LIFTING:

Muscle Injury: The majority of injuries caused by improper lifting techniques are either muscle strains or ligament sprains in the lower back. A muscle strain occurs when weak muscles have been overstretched or torn. A ligament sprain, on the other hand, occurs when the fibrous tissue between bones has been stretched or torn.

Disc Injury: Discs are located between the individual vertebrae of the spine and function as shock absorbers. Discs are at risk of rupturing or, in other words, breaking open. A ruptured disc, otherwise known as a herniated disc, occurs when a crack develops in the wall of a disc and its inner contents are pushed out into the spinal canal. Similar to a bulging disc, a ruptured disc is painful and requires treatment from an orthopaedic specialist.

Joint Injury: Each section of the joint contains facet joints. When these joints have been injured, they stiffen. Many patients describe this stiffness as “buckling” or “locking up.” An injured back joint will also cause lower back pain and potentially refer pain to the buttock or thigh.

CAUSES AND DIAGNOSIS OF LOWER BACK MUSCLE STRAIN

Many lower back strains occur during everyday activities, such as while exercising or at work.

- **Heavy lifting.** Strain from heavy lifting, twisting the spine, lifting from the ground, or an item overhead are common causes of low back strain.
- **Sudden impact.** The impact from jarring motions can place heavy, immediate stress on the low back muscles. For example, high-impact sports such as football and lacrosse place excessive pressure on joints and muscles. The sudden impact from a car accident or a fall is another common

contributor to back muscle injury.

- **Repetitive motions.** Stressful, repeated motions can cause muscles to tighten or tear. Sports such as rowing, golf, or baseball may cause chronic strain due to repeated, forceful motions. Chronic strain may gradually become painful over time, or pain can suddenly worsen if a muscle is already sore and then put under intense stress.
- **Poor posture.** When low back and core abdominal muscles are weak, the lower back becomes more susceptible to injury. Slouching forward puts added strain on the low back muscles.
- **Taking on a new activity.** Starting a new sport or activity may lead to a muscle strain by putting sudden, unfamiliar stress on a muscle or group of muscles.

HOW TO PREVENT BACK PAIN AT WORK

Pay attention to posture. When standing, balance your weight evenly on your feet. Don’t slouch. To promote good posture when sitting, choose a chair that supports your lower back. Adjust the height of your chair so that your feet rest flat on the floor or on a footrest and your thighs are parallel to the floor. Remove your wallet or cellphone from your back pocket when sitting to prevent putting extra pressure on your buttocks or lower back.

Lift properly. When lifting and carrying a heavy object, get close to the object, bend your knees and tighten your stomach muscles. Use your leg muscles to support your body as you stand up. Hold the object close to your body. Maintain the natural curve of your back. Don’t twist when lifting. If an object is too heavy to lift safely, ask someone to help you.

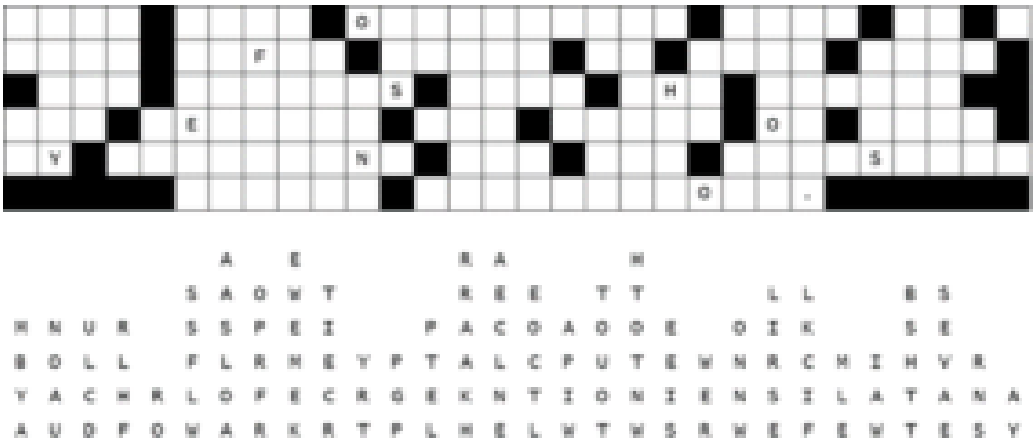
Modify repetitive tasks. Try to alternate physically demanding tasks with less demanding ones. If you work at a computer, make sure that your monitor, keyboard, mouse and chair are positioned properly. If you frequently talk on the phone and type or write at the same time, place your phone on speaker or use a headset. Avoid unnecessary bending, twisting and reaching. Limit the time you spend carrying heavy briefcases, purses and bags.

Listen to your body. If you must sit for a prolonged period, change your position often. Periodically walk around and gently stretch your muscles to relieve tension.

FINAL WORD

The back is the most complicated region of the body and consists of major muscle groups, the vertebrae, multiple facet joints, ligaments that stabilize the spine and the spine itself. Improper lifting technique is known to harm this complex region.

ATVs on the Farm Fallen Phrases



Answer:

Your farm operations will be a much safer place to work when all workers know the limits and respect the power of ATVs by following all the necessary safety precautions.

ATVs on the Farm Fallen Phrases – Spanish

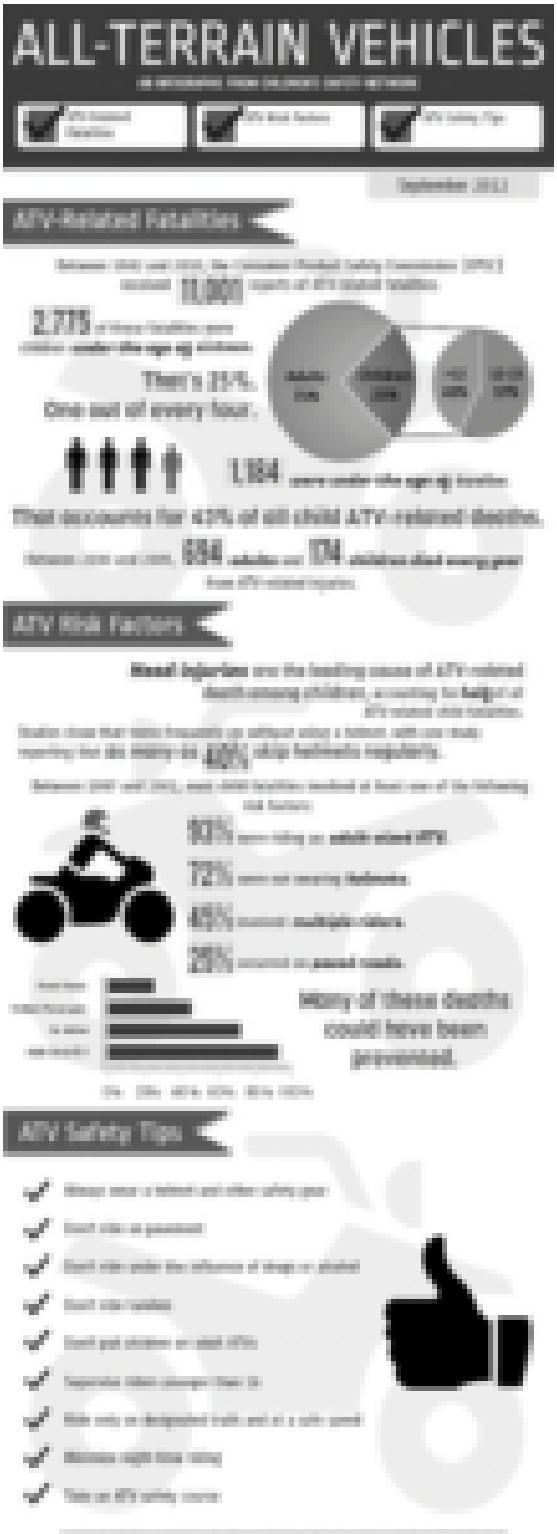


Respuesta:

Sus operaciones agrícolas serán un lugar de trabajo mucho más seguro cuando todos los trabajadores conozcan los límites y respeten la potencia de los ATV siguiendo todas las precauciones

de seguridad necesarias.

ATVs on the Farm Picture This



Source: *https://www.pinterest.com*

ATVs on the Farm Picture This – Spanish



Fuente: *https://www.infobae.com*

Lifting and Back Injuries Stats

and Facts

FACTS

1. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
2. Repeating certain movements, especially those that involve twisting or rotating your spine, can injure your back.
3. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.
4. Aging, obesity and poor physical condition can contribute to back pain. While you can’t control your age, focus on maintaining a healthy weight, which minimizes stress on your back.
5. Get enough calcium and vitamin D. These nutrients can help prevent a condition that causes your bones to become weak and brittle (osteoporosis). Osteoporosis is responsible for many of the bone fractures that lead to back pain.
6. Combine aerobic exercise, such as swimming or walking, with exercises that strengthen and stretch your back muscles and abdomen.
7. For most healthy adults, exercise at least 150 minutes a week of moderate aerobic activity or 75 minutes a week of vigorous aerobic activity – preferably spread throughout the week – and strength training exercises at least twice a week.
8. Smoking reduces blood flow to your lower spine, which can contribute to spinal disk degeneration and slow healing from back injuries. Coughing associated with smoking can also cause back pain.

STATS

- It’s estimated 2 million back injuries occur annually in the US

- A staggering 80% of adults are estimated to experience a back injury in their lifetime
- For 5% of back injury sufferers the condition will become chronic and disabling
- More than one million back injuries are sustained in the workplace annually
- A back injury is the top cause of a ‘job-related disability’.
- One in every five injuries and illnesses in the workplace is due to a back injury.
- Experts estimate that up to 80% of the population will experience back pain at some time in their lives.
- Back pain can affect people of all ages, from adolescents to the elderly.
- Back pain is the third most common reason for visits to the doctor’s office, behind skin disorders and osteoarthritis/joint disorders.