Human Performance Fatality File

After one 14-hour shift, being “worked to death” took on a whole different meaning for Robert Dietz and his family. Dietz worked for the Lower Bucks County Joint Municipal Authority in Pennsylvania. He put in over 20 years of service as a maintenance worker. Even with his higher status, Dietz found himself regularly working long hours doing manual labor: jack-hammering, repairing water main breaks, cutting tree roots.

Nearing the end of an especially grueling day, Dietz collapsed. First responders could not resuscitate him. Shortly after, he was pronounced dead.

Some doctors explained that Dietz’s pre-existing conditions put him at high risk for a heart attack, while others stated his conditions paired with extraneous physical labor caused his death.

The workers comp judge agreed with the latter.

Despite the outcome of the workers’ comp claim filed by Dietz’s widow, it’s important to see how fatigue and individual worker health plays a huge role in worker safety. Dietz’s fatal heart attack may have been prevented had Dietz’s employer been more invested in work/life balance and wellness.

Human Performance Fatality File – Spanish

Después de un turno de 14 horas, “morir trabajando” adquirió un significado totalmente diferente para Robert Dietz y su familia. Dietz trabajaba para la Autoridad Municipal Conjunta del Bajo Condado de Bucks, en Pensilvania. Llevaba más de 20 años de servicio como trabajador de mantenimiento. A pesar de su elevado

estatus, Dietz trabajaba regularmente durante muchas horas realizando trabajos manuales: martilleando, reparando roturas de tuberías de agua, cortando raíces de árboles.

Al final de una jornada especialmente agotadora, Dietz se desmayó. Los socorristas no pudieron reanimarlo. Poco después, lo declararon muerto.

Algunos médicos explicaron que las condiciones preexistentes de Dietz lo ponían en alto riesgo de sufrir un ataque al corazón, mientras que otros afirmaron que sus condiciones, junto con el trabajo físico extraño, causaron su muerte.

El juez de la indemnización por accidentes de trabajo estuvo de acuerdo con esto último.

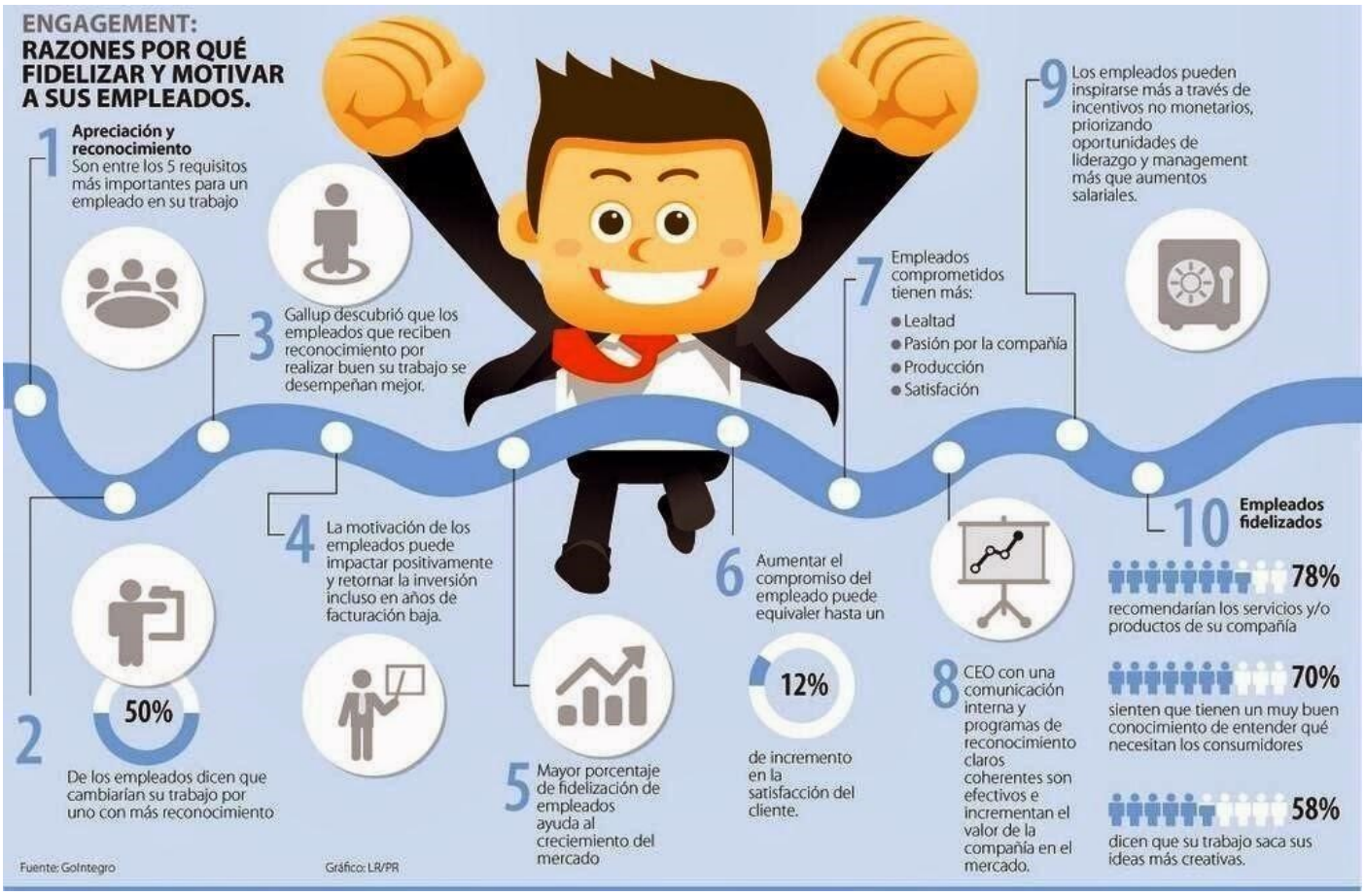
A pesar del resultado de la demanda de indemnización de los trabajadores presentada por la viuda de Dietz, es importante ver cómo la fatiga y la salud individual del trabajador desempeñan un papel importante en la seguridad de los trabajadores. El fatal ataque al corazón de Dietz podría haberse evitado si el empleador de Dietz hubiera invertido más en la conciliación de la vida laboral y personal y en el bienestar.

Human Performance Picture This



Source: https://ehsdailyadvisor.blr.com

Human Performance Picture This – Spanish



Fuente: *https://www.gestionar-facil.com*

How We React to Our World Meeting Kit

Our Reactions Shape Our Experiences with the World Around Us Safety Talk

Perception has a way of shaping reality. Our own experiences in many ways have shaped our views and perspectives. It also plays a big role how we interact and relate to the world arounders. The big test for us is to make positive choices when faced with thorny situations in our reactions to follow citizens whether at work or play.

WORKPLACE NEGATIVITY

First, attempt to identify the cause of negativity, whether it’s gossip, stress or job burnout. Be a role model treat everyone fairly.

Many of us spend more time of our time that we are awake at work than we do at home. Because of this, there can be many issues between people at work. Perception of others and their actions dictates how we react to them- good or bad. When we judge others based on looks, actions, or a single event and associate that individual with a specific negative thing it can lead to issues.

The best workplaces are characterized by transparency, kindness, inclusion and playfulness. Employees should have the freedom to express themselves and share ideas, opinions or critiques. Furthermore, they should know what’s going on in the organization at any given time.

What matters most is to foster communication and collaboration. Focus on creating a work environment where everyone feels valued and supported. Recognize your team’s achievements and reinforce positive statements.

Every place of work has a different atmosphere, a different environment, a different ethos. An efficient and harmonious working environment is created, largely, by the way people behave in the workplace. This includes the behaviour of employees, employers and to, some extent, even customers and clients.

NEGATIVE FEEDBACK

Negative feedback in particular can be valuable because it allows us to monitor our performance and alerts us to important changes we need to make.

But processing and acting on negative feedback is not always easy. It can make us defensive, angry, and self-conscious, which subsequently impairs our effectiveness. What’s more, we can’t take all feedback we receive at face value. While critical feedback can

frequently be given objectively and with the purest of motives, it can also be inaccurate and/or nefarious in nature: a coworker who wants to throw us off our game; a boss who has completely unachievable expectations; an employee who is scared to speak truth to power; a friend who projects her/his own issues onto us. **It's hard to know what is real and what should be filtered out.**

Here are our top suggestions for using negative feedback to fuel professional growth:

1. **Don't take your professional life personally**

It's easy to take negative feedback related to your performance as a personal attack, but it's healthier to acknowledge your emotions and put them aside.

Acknowledge that the negative feedback at work has left you feeling upset or frustrated; however, take the emotion out of the equation and try not to react defensively.

How to deal with difficult conversations at work

Maintain a good work-life balance and allow yourself time to relax and unwind at the end of a working day. Assessing the problem with a clear head will allow you to identify ways that you can move forward and improve.

2. **Consider your colleague's motivations**

Think about what your co-worker or manager's motivations might be. Do you really value their criticism? If your gut tells you that the comments are undeservedly harsh or not constructive, take a deep breath and let it go.

3. **Recognise the need for improvement**

Be mindful of building your personal brand at work, promoting your positive attitude and receptiveness to citicism, and showing that you can take negative feedback – and thank the person for their insight.

Acknowledge your past mistakes and challenge yourself to do better

next time. If you can understand what the cause of the negative feedback at work was, you have the opportunity to prevent it. Ask yourself why you received the negative feedback, and if it is true, what you need to do to make a change.

Take note of the points of criticism that are useful to you and figure out how use them to your advantage. Write down a list of specific goals and what you need to do to achieve them. Recognise your areas of development and commit to improving upon them in the future.

4. **Develop your emotional intelligence**

Emotional intelligence (EQ) refers to the ability to recognise and effectively manage your colleagues' workplace behaviours, and is an important factor in workplace success.

Use your emotional intelligence when dealing with negative feedback at work and remember that no matter how criticism may make you feel, defensive reactions won't serve you well. Keeping a calm head will prove to your manager that you take their concerns seriously and are prepared to use them to help you move forward.

5. **Learn your lessons**

Once you've made a concerted effort to fix the issue or put strategies for improvement in place, it's time put the negative feedback in the past and do your best to move on. Carrying criticism with you can make you feel resentful and create barriers to your professional growth.

Remember to take criticism seriously, rather than personally. Take manageable steps to improve, understanding the weaknesses that might be leading to negative feedback at work. Don't allow yourself to get caught up in the negativity; instead, create actionable steps that will help you feel positive about your path to improvement.

FINAL WORD

Having a positive reaction or outlook towards negative people or events is needed in order to maintain a healthy mental state. Sure some events and actions of others need to be dealt with in a serious manner, but all individuals need to move on to ensure that their reactions are not continually negative towards the stimulus. We cannot control everything that occurs in our lives, but we can control our reactions to it all.

How We React to Our World Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Nuestras reacciones determinan nuestras experiencias con el mundo que nos rodea Charla de seguridad

La percepción tiene una forma de moldear la realidad. Nuestras propias experiencias han moldeado de muchas maneras nuestros puntos de vista y perspectivas. También juega un papel importante la forma en que interactuamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. La gran prueba para nosotros es tomar decisiones positivas cuando nos enfrentamos a situaciones espinosas en nuestras reacciones para seguir a los ciudadanos ya sea en el trabajo o en el juego.

CUÁL ES EL PELIGRO

NEGATIVIDAD EN EL TRABAJO

En primer lugar, intente identificar la causa de la negatividad,

ya sean chismes, estrés o agotamiento laboral. Sea un modelo de conducta y trate a todos con justicia.

Muchos de nosotros pasamos más tiempo del que estamos despiertos en el trabajo que en casa. Por ello, puede haber muchos problemas entre las personas en el trabajo. La percepción de los demás y de sus acciones dicta cómo reaccionamos ante ellos: bien o mal. Cuando juzgamos a los demás basándonos en su aspecto, sus acciones o un solo acontecimiento y asociamos a esa persona con algo negativo concreto, pueden surgir problemas.

Los mejores lugares de trabajo se caracterizan por la transparencia, la amabilidad, la inclusión y el juego. Los empleados deben tener libertad para expresarse y compartir ideas, opiniones o críticas. Además, deben saber lo que ocurre en la organización en cada momento.

Lo más importante es fomentar la comunicación y la colaboración. Céntrese en crear un entorno de trabajo en el que todos se sientan valorados y apoyados. Reconozca los logros de su equipo y refuerce las declaraciones positivas.

Cada lugar de trabajo tiene una atmósfera diferente, un entorno diferente, un ethos diferente. Un entorno de trabajo eficiente y armonioso se crea, en gran medida, por la forma en que las personas se comportan en el lugar de trabajo. Esto incluye el comportamiento de los empleados, de los empresarios y, en cierta medida, incluso de los clientes.

RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA

La retroalimentación negativa, en particular, puede ser valiosa porque nos permite controlar nuestro rendimiento y nos alerta de los cambios importantes que debemos hacer.

Pero no siempre es fácil procesar los comentarios negativos y actuar en consecuencia. Puede ponernos a la defensiva, enfadarnos y cohibirnos, lo que posteriormente merma nuestra eficacia. Además, no podemos tomar todos los comentarios que recibimos al pie de la letra. Aunque a menudo las críticas pueden ser objetivas

y con los motivos más puros, también pueden ser inexactas y/o de naturaleza nefasta: un compañero de trabajo que quiere sacarnos de nuestro juego; un jefe que tiene expectativas totalmente inalcanzables; un empleado que tiene miedo de decir la verdad al poder; un amigo que proyecta sus propios problemas en nosotros. Es difícil saber qué es real y qué hay que filtrar.

COMO PROTEGERSE

Estas son nuestras principales sugerencias para utilizar los comentarios negativos para impulsar el crecimiento profesional:

- **No se tome su vida profesional como algo personal**

Es fácil tomarse los comentarios negativos relacionados con su rendimiento como un ataque personal, pero es más saludable reconocer tus emociones y dejarlas de lado.

Reconoce que la retroalimentación negativa en el trabajo le ha dejado molesto o frustrado; sin embargo, saca la emoción de la ecuación e intenta no reaccionar a la defensiva.

Cómo afrontar las conversaciones difíciles en el trabajo

Mantenga un buen equilibrio entre el trabajo y la vida privada y permítase tiempo para relajarse y desconectar al final de la jornada laboral. Evaluar el problema con la cabeza despejada le permitirá identificar las formas en que puede avanzar y mejorar.

- **Considere las motivaciones de su compañero**

Piensa en cuáles pueden ser las motivaciones de su compañero o jefe. ¿Valora realmente sus críticas? Si su instinto le dice que los comentarios son inmerecidamente duros o no son constructivos, respira hondo y déjelo pasar.

- **Reconocer la necesidad de mejorar**

Tenga en cuenta la construcción de su marca personal en el trabajo, fomentando su actitud positiva y su receptividad al criticismo, y demostrando que puede aceptar los comentarios negativos, y agradece a la persona su perspicacia.

Reconozca sus errores pasados y desafíese a hacerlo mejor la próxima vez. Si puede entender cuál fue la causa del comentario negativo en el trabajo, tienes la oportunidad de evitarlo. Pregúntese por qué recibió el comentario negativo y, si es cierto, qué tiene que hacer para cambiar.

Toma nota de los puntos de la crítica que son útiles para usted y averigüe cómo utilizarlos en su beneficio. Escribe una lista de objetivos específicos y lo que tiene que hacer para alcanzarlos. Reconozca sus áreas de desarrollo y comprométase a mejorarlas en el futuro.

- **Desarrolla tu inteligencia emocional**

La inteligencia emocional (EQ) se refiere a la capacidad de reconocer y gestionar eficazmente los comportamientos de sus compañeros en el lugar de trabajo, y es un factor importante para el éxito laboral.

Utilice su inteligencia emocional para hacer frente a los comentarios negativos en el trabajo y recuerde que, independientemente de cómo le hagan sentir las críticas, las reacciones defensivas no le servirán de nada. Mantener la calma demostrará a su jefe que se toma en serio sus preocupaciones y que está dispuesto a utilizarlas para ayudarse a avanzar.

- **Aprenda las lecciones**

Una vez que haya hecho un esfuerzo concertado para solucionar el problema o poner en marcha estrategias de mejora, es el momento de dejar los comentarios negativos en el pasado y hacer lo posible por seguir adelante. Arrastrar las críticas puede hacer que se sienta resentido y crear barreras para su crecimiento profesional.

Recuerde que debe tomarse las críticas en serio y no como algo personal. Adopte medidas manejables para mejorar, comprendiendo los puntos débiles que pueden estar dando lugar a comentarios negativos en el trabajo. No se deje atrapar por la negatividad; en su lugar, cree pasos factibles que le ayuden a sentirse positivo en su camino hacia la mejora.

CONCLUSIÓN

Para mantener un estado mental saludable es necesario tener una reacción o perspectiva positiva hacia las personas o los acontecimientos negativos. Es cierto que algunos acontecimientos y acciones de los demás deben tratarse con seriedad, pero todas las personas deben seguir adelante para asegurarse de que sus reacciones no sean continuamente negativas hacia el estímulo. No podemos controlar todo lo que ocurre en nuestras vidas, pero podemos controlar nuestras reacciones a todo ello.

How We React to Our World Stats and Facts

FACTS

Adequate interpersonal skills are necessary for success in business. The following set of facts set the standard for employees.

1. Display a strong work ethic. Use such means as demonstrating competence on even minor tasks, assuming personal responsibility for problems, and completing projects promptly.
2. Demonstrate good emotional intelligence. Deal effectively with the emotional responses of coworkers and customers.
3. Be dependable and honest.
4. Be a good organizational citizen. Be willing to work for the good of the organization even without the promise of a specific reward.
5. Create a strong presence by keeping yourself in the forefront.

6. Find out what your manager expects of you.
7. Minimize complaints.
8. Avoid by passing your manager.
9. Use discretion in socializing with your manager.

STATS

- Today’s workers have so much on their plates. In fact, according to our Employee Engagement Report, nearly 70% of employees feel as though they are unable to tackle all of their job responsibilities each week.
- About one-third of employees say that their managers don’t encourage a culture of open communication, according to the SHRM. Approximately one-quarter don’t feel respected and valued at work.
- According to a July 2018 study published in IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, negative actions can quickly spread from person to person and affect everyone in the organization. If left unaddressed, they can decrease work performance by up to 30 percent.
- Employees who left their jobs due to bad company culture may have cost organizations over $220 billion over the past five years, reports the Society for Human Resource Management (SHRM).

How We React to Our World Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Para tener éxito en los negocios es necesario tener unas habilidades interpersonales adecuadas. Los siguientes hechos

marcan la pauta para los empleados.

1. Muestre una fuerte ética de trabajo. Utilice medios como demostrar competencia incluso en tareas menores, asumir la responsabilidad personal de los problemas y completar los proyectos con prontitud.
2. Demuestre una buena inteligencia emocional. Tratar eficazmente las respuestas emocionales de los compañeros de trabajo y de los clientes.
3. Sea fiable y honesto.
4. Sea un buen ciudadano de la organización. Estar dispuesto a trabajar por el bien de la organización incluso sin la promesa de una recompensa específica.
5. Cree una fuerte presencia manteniéndose en primera línea.
6. Averigüe lo que su jefe espera de usted.
7. Minimice las quejas.
8. Evite pasar por encima de su jefe.
9. Utilice la discreción a la hora de relacionarte con tu jefe.

ESTADÍSTICAS

- Los trabajadores de hoy en día tienen mucho que hacer. De hecho, según nuestro Informe sobre el Compromiso de los Empleados, casi el 70% de los empleados se sienten incapaces de hacer frente a todas sus responsabilidades laborales cada semana.
- Aproximadamente un tercio de los empleados afirma que sus jefes no fomentan una cultura de comunicación abierta, según la SHRM. Aproximadamente una cuarta parte no se siente respetada ni valorada en el trabajo.
- Según un estudio de julio de 2018 publicado en IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, las acciones negativas pueden propagarse rápidamente de persona a persona y afectar a todos en la organización. Si no se abordan, pueden disminuir el rendimiento laboral hasta en un 30%.
- Los empleados que dejaron su trabajo debido a la mala cultura de la empresa pueden haber costado a las organizaciones más de 220 mil millones de dólares en los

últimos cinco años, informa la Sociedad para la Gestión de Recursos Humanos (SHRM).

How We React to Our World Fatality File

Indy man accused of murdering coworker on the job in deadly case of workplace violence

INDIANAPOLIS – An Indianapolis man is behind bars accused of murdering a coworker in an east side deadly shooting on Wednesday.

Around 7 p.m. Wednesday, officers were sent to the 6700 block of E. 32nd Street on a report of a person shot. IMPD found Laster with a gunshot wound. Emergency teams responded and pronounced him pronounced deceased on scene.

According to IMPD, homicide detectives identified and arrested Jacob Spivey-Martin on Thursday, in connection with the death of 42-year-old Justin Laster.

The victim had only recently started working at the insulation factory when he was gunned down on the job.

“We are very hurt because we know Justin is not a violent person,” said the victim’s Godsister Latoshia Wooden.

As a young man Laster served in the Marines. More recently he worked for IndyGo before being hired at PSC Industries, working hard to try and raise three young boys.

“You know he was at work when this happened. He was just trying to

make ends meet to take care of his sons," said Wooden.

"I mean he raised his kids and did the best he could and his life was cut down so fast with so little reason," said Denell Howard.

Denell Howard is the pastor at the Hovey Street Church of Christ, where Laster served as a minister.

After being arrested, the accused killer Jacob Spivey-Martin allegedly told police he shot Laster simply because he got "bad vibes" from him.

"It's just senseless. We just want to know why. We want to get some answers," said Wooden.

According to court records, several employees claim the suspect had mental issues.

One witness told police, "Jake 'wasn't all there' and would often mumble, bust out laughing for no reason and would speak about demons."

The suspect's girlfriend also told police he suffered from schizophrenia and doesn't take medication.

The IMPD detective noted at the end of the interview, "I asked if Spivey feels bad for taking Justin's life and he stated, 'I want to.'"

"That's a mental health issue and we're going to have to face those issues if we want to deal with violence inside of this city," said Howard.

Howard points out his church, where Laster used to serve, is working to renovate a facility on East 42nd Street that will serve as resource center for people in need.

The Dare to Dream campaign is designed to promote public safety, but the church needs the public's help to make that happen.

As for the suspect, he will be held without bond until formal charges are filed by the prosecutor's office.

How We React to Our World Fatality File – Spanish

Indy hombre acusado de asesinar a un compañero de trabajo en el trabajo en el caso mortal de la violencia laboral

INDIANAPOLIS – Un hombre de Indianápolis está tras las rejas acusado de asesinar a un compañero de trabajo en un tiroteo mortal en el lado este el miércoles.

Alrededor de las 7 p.m. del miércoles, los oficiales fueron enviados a la cuadra 6700 de la calle E. 32 en un informe de una persona disparada. El IMPD encontró a Laster con una herida de bala. Los equipos de emergencia respondieron y lo declararon fallecido en la escena.

Según el IMPD, los detectives de homicidios identificaron y arrestaron a Jacob Spivey-Martin el jueves, en relación con la muerte de Justin Laster, de 42 años.

La víctima había empezado a trabajar recientemente en la fábrica de aislantes cuando fue abatido a tiros en el trabajo.

“Estamos muy dolidos porque sabemos que Justin no es una persona violenta”, dijo la hermana de la víctima, Latoshia Wooden.

De joven, Laster sirvió en los Marines. Más recientemente trabajó para IndyGo antes de ser contratado en PSC Industries, trabajando duro para tratar de criar a tres niños pequeños.

“Sabe que estaba en el trabajo cuando ocurrió esto. Sólo intentaba

llegar a fin de mes para cuidar de sus hijos", dijo Wooden.

"Quiero decir que crió a sus hijos e hizo lo mejor que pudo y su vida fue cortada tan rápido con tan poca razón", dijo Denell Howard.

Denell Howard es el pastor de la Iglesia de Cristo de Hovey Street, donde Laster ejercía de ministro.

Tras ser detenido, el asesino acusado, Jacob Spivey-Martin, dijo supuestamente a la policía que disparó a Laster simplemente porque tenía "malas vibraciones" de él.

"No tiene sentido. Sólo queremos saber por qué. Queremos obtener algunas respuestas", dijo Wooden.

Según los registros judiciales, varios empleados afirman que el sospechoso tenía problemas mentales.

Un testigo dijo a la policía: "Jake 'no estaba del todo bien' y a menudo murmuraba, se reía sin razón y hablaba de demonios".

La novia del sospechoso también dijo a la policía que padecía esquizofrenia y que no tomaba medicación.

El detective del IMPD señaló al final de la entrevista: "Le pregunté si Spivey se siente mal por haber quitado la vida a Justin y declaró: 'Quiero hacerlo'".

"Eso es un problema de salud mental y vamos a tener que enfrentarnos a esos problemas si queremos hacer frente a la violencia dentro de esta ciudad", dijo Howard.

Howard señala que su iglesia, en la que Laster solía servir, está trabajando para renovar una instalación en la calle 42 Este que servirá como centro de recursos para las personas necesitadas.

La campaña "Atrévete a soñar" está concebida para promover la seguridad pública, pero la iglesia necesita la ayuda del público para lograrlo.

En cuanto al sospechoso, estará detenido sin fianza hasta que la

fiscalía presente los cargos formales.

How We React to Our World Picture This



Source: *https://www.ccohs.ca*

How We React to Our World Picture This – Spanish



Fuente: *http://insteractua.ins.gob.pe*

How What We Do At Home Affects Work Meeting Kit

No Longer Separate

We like to think that work and home are two separate parts of our lives, but we all know there is a much more of a cross over

between the two. Today, more than any other generations have experienced, we are put out there for all to see. Whether it is on purpose through work you choose to do on your own or some bad choice you made, it can all be put onto the internet or somewhere else for all to see.

WORK – A PLACE OR THING

Just because an employee shows up to the office and sits at their desk between the hours of 9 and 6 doesn't mean they're actually being productive. To be clear, displacing the place or physical constraints of work being a place that you go applies best to office/creative/services jobs. There are so many jobs that require physical presence like manufacturing, nursing, retail where it may not be possible to use location variety. You are already seeing some creative opportunities to give front-line workers flexibility. Even if your job requires your physical presence, it shouldn't mean you can never attend to important personal matters like health needs and caregiving responsibilities.

WORKING FROM HOME AFFECTS PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Here are some factors how this new lifestyle of work may affect mental and physical health of working from home.

- Can have a negative impact on workers' physical and mental health
- Increases work expectations
- Lessens productivity over time when contact with co-workers is reduced
- Increases time spent at workstations by approximately 1.5 hours
- Decreases job satisfaction
- Impacts female workers with an annual salary of less than 100K; they are more likely to experience new physical and mental issues than their male counterparts or other workers with higher incomes

NEGATIVE PHYSICAL EFFECTS OF WORK FROM HOME

Disruptions and Changes in Routine

Not all workers prefer to work from home. Some are uncomfortable with being on camera for meetings and consultations. It may be difficult for workers to separate their work and home life.

They often have to adjust their work hours or change their schedules to accommodate other workers. These employees are more likely to report physical or mental health problems.

An Increase in Physical Issues

Workers may have difficulty keeping to a schedule and taking breaks. They may put in longer hours than they would in a company office.

Eating More, Exercising Less

Remote workers tend to do less physical activity or exercise. At the same time, their overall food intake may increase.

NEGATIVE MENTAL EFFECTS OF WORK FROM HOME

Loneliness and Isolation: Some dislike the isolation and miss interacting with their co-workers. Researchers have linked a sense of disconnection with loneliness, somatic symptoms, depression, and anxiety.

More Stress and Burnout: When a worker passes by the computer, pressure builds up to work and finds himself/herself back at work. Burn out becomes a factor.

NEW MENTAL ISSUES: Three-quarters of at-home workers experience new mental health challenges. Female workers have higher rates of depression. Parents and caregivers tend to have better mental wellbeing overall despite stresses such as struggling for work-

life balance but may be at an increased risk of mental problems.

OVERCOMING THE NEGATIVE IMPACT OF WORK AT HOME

A Dedicated Workspace

Having a dedicated workspace sends the message to family members of employees that workers are busy and should not be interrupted. **Job satisfaction and productivity can be increased in a comfortable and suitable environment**

The workspace should have:

- proper lighting and a comfortable temperature.
- A wide desk that supports elbows, wrists, and arms can help to avoid carpal tunnel syndrome.
- a chair that supports the neck, back, and spine properly.
- Ergonomically viable furniture.
- Tools such as computer glasses.

Set Boundaries

Employer emails sent late at night may stress out workers, who feel they must respond outside office hours. Workers can set realistic goals and focus on them rather than being overwhelmed by projects. They may need to say “no” at times to maintain a work-life balance.

Taking Break Times

Fun activities can be stress-busters. Employees should also set time for exercise such as riding bike, yoga, walking, and heart-pumping aerobics. Exercise can lower anxiety levels and lift depression.

Ensure Regular Contact with the Company and Co-Workers

Two or three employees checking in regularly may be more effective than impersonal large group video calls. This action and regular online meetings keep workers in the loop and make them feel

supported.

FINAL WORD

Be aware of the connection between the choices you make at home and how they affect work. We no longer only represent ourselves in this day of age of technology. We represent everything we are a part of in our professional and personal lives and they are all interconnected.

How What We Do At Home Affects Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Ya no están separados

Nos gusta pensar que el trabajo y el hogar son dos partes separadas de nuestras vidas, pero todos sabemos que hay mucho más cruce entre ambos. Hoy en día, más de lo que han experimentado otras generaciones, nos exponemos a la vista de todos. Ya sea a propósito, a través del trabajo que elige hacer por su cuenta o por alguna mala elección que hayas hecho, todo puede ser puesto en Internet o en algún otro lugar para que todos lo vean.

TRABAJO – UN LUGAR O COSA

El hecho de que un empleado se presente en la oficina y se siente en su escritorio entre las 9 y las 6 horas no significa que esté siendo realmente productivo. Para ser claros, desplazar el lugar o las limitaciones físicas del trabajo como un lugar al que se va se aplica mejor a los trabajos de oficina/creativos/servicios. Hay

muchos trabajos que requieren presencia física, como la fabricación, la enfermería o el comercio minorista, en los que no es posible utilizar la variedad de lugares. Ya se están viendo algunas oportunidades creativas para dar flexibilidad a los trabajadores de primera línea. Aunque tu trabajo requiera tu presencia física, no debería significar que nunca puede atender asuntos personales importantes como las necesidades de salud y las responsabilidades de cuidado.

CUÁL ES EL PELIGRO

TRABAJAR DESDE CASA AFECTA A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

- Estos son algunos de los factores por los que este nuevo estilo de trabajo puede afectar a la salud mental y física de los que trabajan desde casa.
- Puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los trabajadores
- Aumenta las expectativas de trabajo
- Disminuye la productividad con el tiempo al reducirse el contacto con los compañeros de trabajo
- Aumenta el tiempo de permanencia en el puesto de trabajo en aproximadamente 1,5 horas
- Disminuye la satisfacción laboral
- Afecta a las trabajadoras con un salario anual inferior a los 100.000 dólares; son más propensas a experimentar nuevos problemas físicos y mentales que sus homólogos masculinos u otros trabajadores con mayores ingresos.

COMO PROTEGERSE

EFECTOS FÍSICOS NEGATIVOS DEL TRABAJO DESDE CASA

- Interrupciones y cambios en la rutina
- No todos los trabajadores prefieren trabajar desde casa. Algunos se sienten incómodos con la presencia de cámaras para reuniones y consultas. Puede ser difícil para los trabajadores separar su vida laboral de la doméstica.
- A menudo tienen que ajustar sus horas de trabajo o cambiar

sus horarios para adaptarse a otros trabajadores. Estos empleados son más propensos a declarar problemas de salud física o mental.

Aumento de los problemas físicos

Los trabajadores pueden tener dificultades para cumplir un horario y hacer descansos. Es posible que trabajen más horas que en una oficina de la empresa.

Comer más, hacer menos ejercicio

Los trabajadores a distancia tienden a realizar menos actividad física o ejercicio. Al mismo tiempo, su consumo general de alimentos puede aumentar.

EFECTOS MENTALES NEGATIVOS DEL TRABAJO DESDE CASA

Soledad y aislamiento: A algunos les disgusta el aislamiento y echan de menos la interacción con sus compañeros de trabajo. Los investigadores han relacionado la sensación de desconexión con la soledad, los síntomas somáticos, la depresión y la ansiedad.

Más estrés y agotamiento: Cuando un trabajador pasa por el ordenador, la presión se acumula para trabajar y se encuentra de nuevo en el trabajo. El agotamiento se convierte en un factor.

NUEVOS PROBLEMAS MENTALES: Tres cuartas partes de los trabajadores en casa experimentan nuevos problemas de salud mental. Las trabajadoras tienen mayores tasas de depresión. Los padres y cuidadores tienden a tener un mejor bienestar mental en general a pesar de las tensiones, como la lucha por el equilibrio entre la vida laboral y la personal, pero pueden tener un mayor riesgo de sufrir problemas mentales.

SUPERAR EL IMPACTO NEGATIVO DEL

TRABAJO EN CASA

Un espacio de trabajo dedicado

Tener un espacio de trabajo dedicado envía el mensaje a los familiares de los empleados de que los trabajadores están ocupados y no deben ser interrumpidos. La satisfacción laboral y la productividad pueden aumentar en un entorno cómodo y adecuado

El espacio de trabajo debe tener

- Una iluminación adecuada y una temperatura confortable.
- Un escritorio amplio que apoye los codos, las muñecas y los brazos puede ayudar a evitar el síndrome del túnel carpiano.
- Una silla que apoye adecuadamente el cuello, la espalda y la columna vertebral.
- Muebles ergonómicos.
- Herramientas como las gafas de ordenador.

Establecer límites

Los correos electrónicos del empleador enviados a altas horas de la noche pueden estresar a los trabajadores, que sienten que deben responder fuera del horario de oficina. Los trabajadores pueden establecer objetivos realistas y centrarse en ellos en lugar de sentirse abrumados por los proyectos. Es posible que tengan que decir “no” a veces para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Tomar descansos

Las actividades divertidas pueden ser un factor de estrés. Los empleados también deberían dedicar tiempo a hacer ejercicio, como montar en bicicleta, hacer yoga, caminar o hacer ejercicios aeróbicos. El ejercicio puede reducir los niveles de ansiedad y eliminar la depresión.

Asegurar un contacto regular con la empresa y los compañeros de trabajo

Dos o tres empleados que se comuniquen regularmente pueden ser más

eficaces que las videollamadas impersonales de grupos grandes. Esta acción y las reuniones periódicas en línea mantienen a los trabajadores al tanto y les hacen sentirse apoyados.

CONCLUSIÓN

Sea consciente de la conexión entre las decisiones que toma en casa y cómo afectan al trabajo. Ya no nos representamos sólo a nosotros mismos en esta época de tecnología. Representamos todo aquello de lo que formamos parte en nuestra vida profesional y personal, y todo está interconectado.

How What We Do At Home Affects Work Stats and Facts

FACTS

Five environmental factors affecting your well-being and ways to adjust your workspace at home to benefit your overall health.

1. **Lighting:** One downside of working inside all day is that your exposure to natural light may be limited. Excessive exposure to artificial light can contribute to eyestrain and headaches. Electric lighting and lack of natural light exposure can impact your circadian rhythm, or your internal clock. Avoid too much exposure to artificial light by studying near a window for natural light.

1. **Air Quality:** Poor air quality indoors can lead to everything from headaches, dizziness, and fatigue in the short term to respiratory diseases, heart disease, and cancer in the long-term. Better air quality (lower levels of carbon dioxide,

improved ventilation, and lower volatile organic compound concentrations) improved individuals' decision-making abilities.

1. **Screen Exposure:** The American Optometric Association suggests adopting the "20/20/20 rule" when working on a computer for long periods of time; every 20 minutes, take 20 seconds to stare at an object 20 feet away from you. This will help reduce digital eyestrain.
2. **Temperature:** A study found that temperature had the greatest effect on performance. It measured the performance of call center workers in very hot and very cold indoor spaces and determined that performance decreased significantly in extreme temperate environments.
3. **Workspace Setup:** The Mayo Clinic offers the following tips to make your workspace more comfortable:
4. **Monitor:** Your monitor should be roughly an arm's length away, and the top of your screen should be at or a little below eye level.
5. **Chair:** Choose a supportive chair and adjust its height so your thighs are parallel to the ground and your feet rest flatly on the floor.
6. **Footrest:** If your chair is too high off the ground, consider using a footrest so your feet lay flat.

STATS

- Gallup found that 43 percent of employed Americans spent time working remotely as of 2016, a 4 percent increase since 2012. The percentage of U.S. workers who worked away from the office at least 80 percent of the time rose from 24 percent to 31 percent over the same 4-year span.
- An IWG survey released this year provides compelling statistics: 70 percent of professionals worldwide work away from the company office at least one day a wee0k
- 53 percent use location variety for at least half of the week. The rise of remote and partially-remote work in such vast numbers provides even more proof that reporting to a specific workplace during specific hours—a practice decades

and even centuries old by this point—doesn't work for the vast majority of the modern workforce.

- Research found that 37 percent of employees in the United States don't feel inspired or energized by their physical workplaces in the current workday structure.
- Companies could optimize a third of their real estate simply by closing the flexibility gap for just half of the 84 percent of U.S. workers who are interested in location variety.

How What We Do At Home Affects Work Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Cinco factores ambientales que afectan a su bienestar y formas de ajustar su espacio de trabajo en casa para beneficiar su salud general.

1. **La iluminación:** Una de las desventajas de trabajar en casa todo el día es que la exposición a la luz natural puede ser limitada. La exposición excesiva a la luz artificial puede contribuir a la fatiga visual y a los dolores de cabeza. La iluminación eléctrica y la falta de exposición a la luz natural pueden afectar a su ritmo circadiano, o a su reloj interno. Evite una exposición excesiva a la luz artificial estudiando cerca de una ventana para obtener luz natural.
2. **La calidad del aire**: La mala calidad del aire en interiores puede provocar desde dolores de cabeza, mareos y fatiga a corto plazo hasta enfermedades respiratorias, cardíacas y cáncer a largo plazo. Una mejor calidad del aire (niveles más bajos de dióxido de carbono, mejor ventilación y menores concentraciones de compuestos orgánicos volátiles) mejora la

capacidad de decisión de los individuos.

3. **Exposición a la pantalla**: La Asociación Americana de Optometría sugiere adoptar la "regla 20/20/20" cuando se trabaja con un ordenador durante largos periodos de tiempo; cada 20 minutos, tómese 20 segundos para mirar un objeto a 6 metros de usted. Esto ayudará a reducir la fatiga visual digital.
4. **La temperatura:** Un estudio descubrió que la temperatura tenía el mayor efecto sobre el rendimiento. Midió el rendimiento de los trabajadores de los centros de llamadas en espacios interiores muy calientes y fríos y determinó que el rendimiento disminuía significativamente en ambientes de temperaturas extremas.
5. **Configuración del espacio de trabajo:** La Clínica Mayo ofrece los siguientes consejos para que tu espacio de trabajo sea más cómodo:
6. **Monitor**: El monitor debe estar a una distancia aproximada de un brazo y la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o un poco por debajo.
7. **Silla:** Elige una silla que le sirva de apoyo y ajusta su altura para que sus muslos queden paralelos al suelo y sus pies descansen planos en el suelo.
8. **Reposapiés:** Si la silla está demasiado elevada del suelo, considera la posibilidad de utilizar un reposapiés para que los pies queden planos.

ESTADÍSTICAS

- Gallup descubrió que el 43% de los estadounidenses empleados pasaban tiempo trabajando a distancia en 2016, un aumento del 4% desde 2012. El porcentaje de trabajadores estadounidenses que trabajaban fuera de la oficina al menos el 80% del tiempo aumentó del 24% al 31% en el mismo período de cuatro años.
- Una encuesta del IWG publicada este año ofrece estadísticas convincentes: El 70 por ciento de los profesionales de todo el mundo trabaja fuera de la oficina de la empresa al menos un día a la semana

- El 53% utiliza la variedad de ubicaciones durante al menos la mitad de la semana. El aumento del trabajo a distancia y parcialmente a distancia en un número tan elevado es una prueba más de que presentarse en un lugar de trabajo específico durante unas horas determinadas -una práctica que tiene décadas e incluso siglos de antigüedad- no funciona para la gran mayoría de la mano de obra moderna.
- La investigación reveló que el 37% de los empleados de Estados Unidos no se sienten inspirados o energizados por sus lugares de trabajo físicos en la estructura actual de la jornada laboral.
- Las empresas podrían optimizar un tercio de sus propiedades inmobiliarias simplemente cerrando la brecha de flexibilidad para sólo la mitad del 84% de los trabajadores estadounidenses que están interesados en la variedad de ubicación.

How What We Do At Home Affects Work Fatality File

The man who shot dead three co-workers before being killed by police Thursday had complained about racism at work and was recently notified about erratic driving on the job, his shop steward said.

Mike Ambrosio, who was shot in the arm, that he had confronted Shareef Allman less than a week ago about having turned over a truck and snagging overhead wires when he left the truck bed in the air at the quarry where they worked in Cupertino, Calif.

“He’s had so many accidents and always said that because he’s African American, the company was after him,” Ambrosio told the newspaper. “He was an unsafe driver.”

Ambrosio added that he told Allman last Thursday that “no one has

ever had so many accidents in the company like you have.”

When Allman started shooting, Ambrosio said, he shouted: “You guys want to (expletive) with me? You want to (expletive) with me?”

Allman was on the run for a day before being cornered, shot and killed Thursday morning, law enforcement sources told NBC affiliate KNTV.

Allman was shot by police in the same Sunnyvale neighborhood that police had searched a day earlier.

The Santa Clara County coroner confirmed Thursday evening that Allman was the man killed by deputies, KRON television reported.

Three deputies were on routine patrol when they encountered a man crouched behind a vehicle in the driveway of a home, Santa Clara County Sheriff Laurie Smith said.

How What We Do At Home Affects Work Fatality File – Spanish

El hombre que mató a tiros a tres compañeros de trabajo antes de ser asesinado por la policía el jueves se había quejado de racismo en el trabajo y había sido notificado recientemente sobre la conducción errática en el trabajo, dijo su delegado sindical.

Mike Ambrosio, que recibió un disparo en el brazo, que se había enfrentado a Shareef Allman hace menos de una semana por haber volcado un camión y enganchado cable aéreo cuando dejó la plataforma del camión en el aire en la cantera donde trabajaban en Cupertino, California.

“Tuvo muchos accidentes y siempre dijo que, por ser afroamericano, la empresa le perseguía”, dijo Ambrosio al periódico. “Era un conductor inseguro”.

Ambrosio añadió que el jueves pasado le dijo a Allman que “nadie ha tenido tantos accidentes en la empresa como tú”.

Cuando Allman empezó a disparar, dijo Ambrosio, gritó: “¿Queréis (improperios) conmigo? ¿Queréis (improperios) conmigo?”

Allman estuvo huyendo durante un día antes de ser acorralado, disparado y asesinado el jueves por la mañana, según informaron fuentes policiales a la filial de la NBC KNTV.

Allman fue abatido por la policía en el mismo barrio de Sunnyvale que la policía había registrado un día antes.

El forense del condado de Santa Clara confirmó el jueves por la noche que Allman era el hombre asesinado por los ayudantes del sheriff, informó la televisión KRON.

Tres ayudantes del sheriff del condado de Santa Clara, Laurie Smith, explicaron que estaban realizando una patrulla de rutina cuando se encontraron con un hombre agazapado detrás de un vehículo en la entrada de una casa.

How What We Do At Home Affects Work Picture This



Source: https://www.fatiguescience.com

How What We Do At Home Affects Work Picture This – Spanish



Fuente: https://ticsyformacion.com

Newsletter – April 2022

- Repetitive Strain Injuries;
- Safety Talks on Excavation & Trenching, Loading Dock Safety, Repetitive Strain Injuries, Spring Cleaning;
- Fatality Reports;
- Hazard Assessments for Industrial Setting;
- 9 Reasons Why You Will Love & Embrace eLearning;
- and more…

How Observant Are You Picture This – Spanish



Fuente: https://ticsyformacion.com

Allergies Stats and Facts

CAUSES OF ALLERGIES

Allergies are extremely common in the general population. Allergic rhinitis (hay fever) and other allergy-related conditions, such as

sinusitis, more of us at some time. Probably the most common allergens (those substances that can produce an allergic response) include dust mites and their excreta, dust, molds, pollens, foods and animal dander.

Bronchial asthma is also highly prevalent in the general population, affecting individuals across all ages. A 1990 study reported that as many as 400,000 to 3 million workers may have asthma.

More distressing is the reported recent increase in the incidence and severity of asthma. Although much speculation has been put forth as to the reasons (e.g., air pollution) for this increase, the underlying etiologic agent(s) have not been clearly elicited.

Comparatively few workplace substances have been noted to cause allergic rhinitis hay fever. These include enzyme-containing detergents and trimellitic anhydride. Biologic allergens are associated with rhinitis. Some of these agents include wheat flour dust and its additives, western red cedar, psyllium and laboratory animal exposure.

Cost of Lost Productivity Stats

Cost of Lost productivity due to allergic rhinitis (hay fever) were compared toother selected medical conditions (work productivity short inventory)

- Both absenteeism and presenteeism (lost productivity while at work) were recorded.
- Costs were calculated using a standard hourly wage.

Allergic rhinitis was the most prevalent of the selected conditions; 55% of employees reported experiencing allergic rhinitis symptoms for an average of 52.5 days, were absent 3.6 days per year due to the condition, and were unproductive 2.3 h per workday when experiencing symptoms. The mean total productivity (absenteeism + presenteeism) losses per employee per year were 593 US dollars for allergic rhinitis, 518 US dollars for high stress, 277 US dollars for migraine, 273 US dollars for depression, 269 US dollars for arthritis/rheumatism, 248 US

dollars for anxiety disorder, 181 US dollars for respiratory infections, 105 US dollars for hypertension or high blood pressure, 95 US dollars for diabetes, 85 US dollars for asthma, and 40 US dollars for coronary heart disease. The mean total productivity loss per employee per year due to caregiving was 102 US dollars for pediatric respiratory infections, 85 US dollars for pediatric allergies, 49 US dollars for Alzheimer's disease, and 42 US dollars for otitis media/earache.

Allergies Stats and Facts – Spanish

CAUSAS DE LAS ALERGIAS

Las alergias son extremadamente comunes en la población general. La rinitis alérgica (fiebre del heno) y otras afecciones relacionadas con la alergia, como la sinusitis, nos afectan a más de uno en algún momento. Probablemente los alérgenos más comunes (aquellas sustancias que pueden producir una respuesta alérgica) son los ácaros del polvo y sus excrementos, el polvo, el moho, el polen, los alimentos y la caspa de los animales.

El asma bronquial también es muy frecuente en la población general, y afecta a personas de todas las edades. Un estudio de 1990 informó de que entre 400.000 y 3 millones de trabajadores podrían tener asma.

Más preocupante es el reciente aumento de la incidencia y la gravedad del asma. Aunque se ha especulado mucho sobre las razones (por ejemplo, la contaminación atmosférica) de este aumento, no se ha podido determinar claramente el agente o agentes etiológicos subyacentes.

Se ha observado que unas pocas sustancias en el lugar de trabajo

causan rinitis alérgica a la fiebre del heno. Entre ellas se encuentran los detergentes que contienen enzimas y el anhídrido trimelítico. Los alérgenos biológicos están asociados a la rinitis. Algunos de estos agentes son el polvo de harina de trigo y sus aditivos, el cedro rojo occidental, el psyllium y la exposición a animales de laboratorio.

Estadísticas sobre el coste de la pérdida de productividad

El coste de la pérdida de productividad debida a la rinitis alérgica (fiebre del heno) se comparó con el de otras afecciones médicas seleccionadas (inventario corto de productividad laboral)

- Se registraron tanto el absentismo como el presentismo (pérdida de productividad durante el trabajo).
- Los costes se calcularon utilizando un salario por hora estándar.

La rinitis alérgica fue la más frecuente de las afecciones seleccionadas; el 55% de los empleados declararon haber experimentado síntomas de rinitis alérgica durante una media de 52,5 días, se ausentaron 3,6 días al año debido a la afección, y fueron improductivos 2,3 h por día de trabajo cuando experimentaron los síntomas. Las pérdidas medias de productividad total (absentismo + presentismo) por empleado y año fueron de 593 dólares estadounidenses en el caso de la rinitis alérgica, 518 dólares estadounidenses en el caso del estrés elevado, 277 dólares estadounidenses en el caso de la migraña, 273 dólares estadounidenses en el caso de la depresión, 269 dólares estadounidenses en el caso de la artritis/reumatismo, 248 dólares estadounidenses en el caso del trastorno de ansiedad, 181 dólares estadounidenses en el caso de las infecciones respiratorias, 105 dólares estadounidenses en el caso de la hipertensión o la presión arterial alta, 95 dólares estadounidenses en el caso de la diabetes, 85 dólares estadounidenses en el caso del asma y 40 dólares estadounidenses en el caso de la enfermedad coronaria. La pérdida media de productividad total por empleado y año debida a los cuidados fue de 102 dólares en el caso de las infecciones respiratorias pediátricas, 85 dólares en el caso de las alergias pediátricas, 49 dólares en el caso de la enfermedad de Alzheimer y

42 dólares en el caso de la otitis media/dolor de oído.

Amputations Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Amputations are a very serious health and safety concern in the workplace. OSHA reports there is an average of seven amputations that occur in US workplaces every single day. This reported number has resulted from OSHA requiring employers to report serious injuries starting in 2015.

WHAT' S THE DANGER

Each year, thousands of workers lose fingers, hands, feet, and other body parts—mostly through compression, crushing, or by getting them caught between or struck by objects. Most amputations involve fingertips.

Amputations occur most often when the following equipment is unguarded

- Mechanical power presses
- Power press brakes
- Powered and non-powered conveyors
- Printing presses
- Roll-forming and roll-bending machines
- Food slicers
- Meat grinders
- Band saws
- Drill presses
- Milling machines
- Shears, grinders, and slitters
- Table and portable saws

- Government and industry bodies point out that there have been reductions in worker injury rates over the last couple of decades, although the figures still remain higher than average.
- Records compiled by the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) reveal that, on average, there are at least 17 “severe” incidents a month in US meat plants. These injuries are classified as those involving “hospitalisations, amputations or loss of an eye”.
- Amputations, fractured fingers, second-degree burns and head trauma are just some of the serious injuries suffered by US meat plant workers every week.
- US meat workers are already three times more likely to suffer serious injury than the average American worker, and pork and beef workers nearly seven times more likely to suffer repetitive strain injuries.

HOW TO PROTECT YOURSELF

OSHA NATIONAL EMPHASIS PROGRAM ON AMPUTATIONS

- **The purpose of National Emphasis Program on amputations,** is to help identify and reduce workplace machinery and equipment hazards that are likely to cause amputation.
- The program has a 2-pronged approach:

1. **Outreach**

- OSHA supports employers in high-risk industries and employee unions to provide safety workshops. This may include meetings, training, education, speeches or other activities to encourage employees to take an active part in identifying and reporting concerns about workplace safety related to possible amputation.
- The program also encourages the formation of consultation projects in order for employees to develop their own strategic approaches on how to reduce the risk of amputation.

2. **Inspection**

- The Certified Safety and Health Official (CSHO) confirms the presence of hazardous machinery, and assesses for nip points, pinch points, shear points, cutting actions, and other points of operation.
- They assess employee exposure to those hazards during any of the following actions:
- Regular operation of the machine
- Setup/threading/preparation for regular operation of the machine
- Clearing jams or upset conditions
- Making running adjustments while the machine is operating
- Cleaning of the machine
- Oiling or greasing of the machine or machine pans
- Scheduled/unscheduled maintenance
- Locking out or tagging out

WHAT YOU NEED TO KNOW TO PREVENT AN ACCIDENTAL AMPUTATION FROM HAPPENING

By far the most common cause of amputations in the workplace is machinery hazards. Follow machine guarding and lockout/tagout (LOTO) precautions to use machines safely and prevent amputations.

Do this by:

- Preventing operation if a hand or body part is placed in the danger area;
- Restraining or withdrawing the hands from the danger area during operation;
- Requiring use of both hands on machine controls or the use of one hand if the control is mounted a safe distance from the danger area; and
- Providing a barrier that is synchronized with the operation cycle to prevent entry to the danger area.

FINAL WORD

Be aware of the different hazards that can cause amputation injuries in the workplace. Focus on eliminating as many of these hazards as possible then look to use effective engineering

controls to protect yourself and coworkers from amputation injuries.