

Distractions Created by Smartphones When Not in Use Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los mayores retos que plantean los teléfonos móviles son los riesgos de seguridad que conllevan. La conducción distraída es la primera causa global de muertes en el lugar de trabajo y los teléfonos móviles son una de las principales causas de distracción en las obras, en forma de mensajes de texto, conversaciones y juegos.
2. El manejo distraído de equipos es muy peligroso. Aunque la mayoría de las organizaciones que utilizan equipos pesados tienen políticas que prohíben el uso de teléfonos móviles durante la operación, los que se oponen a los teléfonos móviles en el lugar de trabajo creen que las políticas no son suficientes para proteger a los trabajadores de los peligros de operar equipos mientras están distraídos.
3. Aunque el impacto en la productividad no es un peligro para la seguridad en sí mismo, sí es una preocupación. Si los teléfonos móviles reducen la atención que los trabajadores prestan a su trabajo, es un problema de seguridad. Por ejemplo, algunos trabajos requieren mucha concentración para la seguridad.

ESTADÍSTICAS

- Según una encuesta reciente de CareerBuilder, el 88% de los empleados tiene teléfonos inteligentes, y el 77% de ellos tiene sus teléfonos al alcance de la mano en el trabajo. Los trabajadores admiten que los utilizan durante todo el día: el 39 por ciento revisa su teléfono varias veces al día.
- Más de la mitad de los empresarios (53%) cree que su empresa pierde entre una y dos horas de productividad al día porque los empleados se distraen. Los mayores asesinos de la

productividad son

- El teléfono móvil/los mensajes de texto: 49 por ciento
- Internet: 38%.
- Las redes sociales: 37 por ciento
- Cotilleos: 35 por ciento
- El correo electrónico: 29 por ciento
- Compañeros de trabajo que se pasan por aquí: 24 por ciento
- Pausas para fumar o merendar: 25 por ciento

El 14% de los encuestados afirma que se ha producido al menos un accidente en su lugar de trabajo porque un empleado se distrajo con su Smartphone. Estos accidentes tuvieron graves consecuencias:

- El 59% causó daños materiales
- El 50% causó lesiones o la muerte

Entre los encuestados que trabajan en un entorno industrial, un porcentaje aún mayor, el 26%, declaró que se habían producido accidentes en su lugar de trabajo porque alguien se distrajo con su Smartphone. Y estos accidentes tuvieron más consecuencias:

- El 75% causó daños a la propiedad
- El 58% causó lesiones o la muerte

Distractions Created by Smartphones When Not in Use Fatality Report – Spanish

Kira Hudson conducía, pero su atención estaba en su conversación telefónica. Estaba discutiendo con su novio, con una mano en el teléfono y otra en el volante, mientras giraba en la arbolada Mill Creek Road, cerca de la SR-38 en el condado de Hamilton.

Recuerda muchas cosas de ese día: “1, 2 Step” sonando en la radio,

la carretera desierta delante de ella. Pero no puede recordar de qué discutían exactamente ella y su novio. Sin embargo, mientras la joven de 20 años conducía por esa carretera el 31 de enero de 2005, estaba concentrada en su llamada.

Un movimiento le llamó la atención: una ardilla en medio de la carretera. Sólo conducía a unos 30 km/h, pero en lugar de reducir la velocidad como haría normalmente, le entró el pánico.

Sin dejar de agarrar el teléfono, giró el volante hacia la derecha. Fue demasiado fuerte. Dejó el teléfono para agarrar el volante con las dos manos y girar rápidamente hacia la izquierda. Seguía haciendo demasiada fuerza. Hudson corrigió rápidamente hacia la derecha. El coche volcó.

Aterrizó sobre el lado del conductor, orientado hacia el sentido contrario del tráfico. La parte superior del coche se estrelló contra una hilera de árboles. Hudson quedó inmovilizada, el techo se derrumbó sobre ella.

Más tarde, los médicos le dijeron que no volvería a caminar.

**Distractions Created by
Smartphones When Not in Use –
Picture This – Spanish**



Lo que está mal en esta imagen, es que un conductor está utilizando su teléfono móvil mientras está operando una carretilla elevadora, no está prestando toda la atención en la ruta y lo peligroso que podría ser. El uso del teléfono móvil mientras se maneja una carretilla elevadora supone un peligro muy grave y nunca debería permitirse. Usted podría distraerse usándolo. Su atención completa debe estar en los controles de la carretilla elevadora y no en el teclado de su dispositivo móvil. Por lo tanto, es una grave violación de la seguridad.

Los operadores de carretillas elevadoras deben recibir una formación adecuada en materia de seguridad. Uno de los temas candentes hoy en día es el uso del teléfono móvil. OSHA ya ha hablado de ello, y anima a todos los empresarios a prohibir a sus trabajadores su uso.

Quick Course – Carbon Monoxide

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

Driving Safely Where Deer Are Present Meeting Kit

Driving Safely Where Deer Are Present Safety Talk

Many accidents occur during the breeding season, also called “the rut”. This season usually lasts from late October to as long as early January in most of the United States with late October to end of November being the peak.

During this time, deer are more active and on the move. Outside of direct collisions with deer, other accidents occur due to vehicles swerving to miss a deer.

Deer have overpopulated the country and that means there are more of them than ever. Deer move around a lot and when their habitats are disturbed or when roads are constructed in them, they tend to ignore danger and follow their instinct to travel as needed for food, safety, and mates.

HAZARDS/DANGERS

Deer-vehicle collisions are common, to the tune of 1.6 million accidents per year according to the Insurance Information Institute. But it's not just an inconvenience. Deer accidents lead

to hundreds of deaths, tens of thousands of injuries and billions of dollars in vehicle damage each year. And as you venture out each and every day, you never know when you'll be affected by a deer-car accident. Statistics tells us that, sure, the likelihood of hitting a deer is actually pretty low. But at night and during the fall mating season as days become shorter and deer venture out earlier, accidents spike, which can do more than just ruin your day.

WAYS TO STOP WILDLIFE ACCIDENTS

Drive Defensively During Peak Deer Hours. If you're driving between the hours of 6pm and 9pm, especially in wooded areas or close to where deer live, mate or travel, please slow down. At higher speeds, our reaction times are limited, and reduced visibility at dusk further exacerbates the likelihood of hitting a deer.

Be Extra Careful When Driving Through a Protected Deer Crossing Zone. Posted signs usually indicate prior accidents, close calls and sightings, so you should be extra vigilant when traveling on these roads, particularly at dawn or dusk or in the fall when mating season picks up.

Be Aware that Deer Tend to Run in Packs. This means that if you see one deer running by the side of the road, there's likely one or more around that you don't see! If there's a deer anywhere on the road near you, you should likely stop or slow—they may have friends nearby who you're not even tracking!

The Washington Department of Fish and Wildlife give the following Driving Tips to Prevent Collisions:

- If you see one deer crossing a road, watch out for more. Deer often travel in groups and move fast to stay caught up with each other.
- If you see brake lights ahead of you, it could be because the driver has spotted a deer. Stay watchful as you drive through the area, as more deer could try to cross.
- Take note of deer-crossing signs and drive accordingly.

- Drive more slowly at night, giving yourself time to see a deer with your headlights. Lowering the brightness of your lights will make it easier to see deer.
- Be especially watchful when traveling near steep roadside banks. Deer can appear on the roadway with little or no warning.
- Be aware that headlights confuse deer and may cause them to move erratically or stop.
- If you accidentally hit and kill a deer, report the location of the deer's body to the city, county or state highway department that has jurisdiction over the road.

FINAL WORD

Many deer that live near roads and highways that have a lot of traffic become accustomed to the sounds of moving vehicles. Deer often graze in fields and pastures near highways or woodland areas. Deer also travel across these roads to find mates or food. They either learn that they are dangerous and choose to avoid the roadways or they stop fearing them and eventually wander out onto the roads where they can cause accidents.

Driving Safely Where Deer Are Present Stats and Facts

FACTS

1. Whether a deer, dog, moose or squirrel, animals on the roadway are unexpected, and their actions can be erratic and unpredictable, creating a dangerous situation for motorists.
2. Most wildlife-vehicle collisions occur during the fall and winter, and many are preventable.

3. Be on the lookout for deer while you are commuting or cruising to enjoy autumn's colors. Insurance claims for collisions with animals rise significantly in the fall when deer are mating, with November having the highest claim frequency.
4. Adapting pedestrian crash prevention systems to detect animals as well as people in the roadway help avoid many collisions.
5. Consumer Reports analysis shows that 61 percent of new cars now come with automatic emergency braking with pedestrian detection. But not all systems are designed to recognize large animals.
6. Fall brings the dangerous combination of the deer being more active when we're driving more in the dark due to the shorter daylight hours. Deer are most active at dawn and between 6 p.m. and 9 p.m., so use your high beams at those times.

STATS

- The average cost of November animal-strike claims from 2006 to 2019 was \$3,685 per claim, reports the HLDI, compared with \$2,890 for February, the month with the least severe crashes. Its analysis is based on data from 25 insurance companies that specifically track animal collisions.
- Deer mating season can be a dangerous time for drivers, deer and car hoods. According to the Insurance Information Institute, 1.6 million deer-vehicle collisions occur each year, resulting in 200 fatalities, tens of thousands of injuries and over \$3.6 billion in vehicle damage from adding to these statistics.
- Collisions with animals can result in occupant deaths. In 2018 (the most recent year with published data), 190 people were killed in crashes involving animals; 126 of those deaths were caused by hitting the animal, according to the Insurance Institute for Highway Safety.

Driving Safely Where Deer Are Present Fatality Report

Police Officer Clearing Dead Deer Struck By Car

A 32-year-old police officer died after being struck by a vehicle. David Petzold was trying to remove a dead deer from a local highway when he was struck by a van driven by a 52-year-old woman.

Just prior to 6 a.m., Investigator Petzold discovered a deer carcass on a main thoroughfare. He apparently pulled his cruiser to the side of the road, turned on his emergency flashers, and radioed another officer for help. He then got out of his car and began moving the deer.

He was in the left-hand lane of the highway when he was struck by the van. Capt. Scott Snyder of the Pennsylvania State Police said that although the route is known for speeding, there was no immediately obvious cause for the crash.

Petzold was flown to hospital, where he was pronounced dead. County Coroner Scott Grim ruled the death an accident, saying Petzold died of blunt force injuries.

Although it's not known whether speed was a factor in this death, we could all stand to slow down a little. Whether you're heading in to work or you're on the job, stick to the posted limit.

If you work on the highway and have to get out onto the road, protect yourself. Make certain you're visible for a minimum of 1,320 feet (400 meters). If necessary, park your vehicle a quarter of a mile away and walk up to where you'll be working. But proper highway barricades and warning signs are always better.

Driving Safely Where Deer Are Present – Picture This



What's wrong in this picture? Deer are most often seen crossing roads in the evening and early morning, particularly around dusk and dawn. As you drive during this deer traffic season, it is important that you prepare yourself by anticipating the problem and paying special attention to your surroundings.

Each year national highways count thousands of collisions with wildlife. They cause deaths, injuries and expensive car damages. Wildlife/vehicle collisions frequently occur in areas where large numbers of deer and elk are present directly adjacent to high-traffic-volume highway segments.

If you see one animal, expect that there are others nearby. Know which seasons and times are worse than others. If you do see a

deer or other animal in the road ahead, don't slam on the brakes. Keep your lane position, and sound your horn while braking in a controlled manner. Sudden panic stops are not a good idea, as they could spook the animal, causing it to suddenly dart into the path of another vehicle.

Remember: Deer are unpredictable especially when frightened – drivers always need to stay alert.

Driving Safely Where Deer Are Present Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Conducción segura en presencia de ciervos Charla de seguridad

Muchos accidentes se producen durante la temporada de cría, también llamada “la berrea”. Esta temporada suele durar desde finales de octubre hasta principios de enero en la mayor parte de los Estados Unidos, siendo el pico de finales de octubre a finales de noviembre.

Durante esta época, los ciervos están más activos y en movimiento. Aparte de las colisiones directas con los ciervos, se producen otros accidentes debido a que los vehículos se desvían para no ver un ciervo.

Los ciervos han superpoblado el país y eso significa que hay más que nunca. Los ciervos se mueven mucho y, cuando sus hábitats se ven alterados o se construyen carreteras en ellos, tienden a ignorar el peligro y siguen su instinto para desplazarse en busca de comida, seguridad y pareja.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS/PELIGROS

Las colisiones entre vehículos y ciervos son frecuentes, con 1,6 millones de accidentes al año según el Instituto de Información de Seguros. Pero no es sólo un inconveniente. Los accidentes con ciervos provocan cientos de muertes, decenas de miles de heridos y miles de millones de dólares en daños a los vehículos cada año. Y al aventurarse a salir todos los días, nunca se sabe cuándo se verá afectado por un accidente entre un ciervo y un vehículo. Las estadísticas nos dicen que, efectivamente, la probabilidad de chocar con un ciervo es bastante baja. Pero por la noche y durante la temporada de apareamiento de otoño, cuando los días se acortan y los ciervos se aventuran más temprano, los accidentes se disparan, lo que puede hacer algo más que arruinar su día.

COMO PROTEGERSE

FORMAS DE DETENER LOS ACCIDENTES CON ANIMALES SALVAJES

Conduzca de forma defensiva durante las horas punta de los ciervos. Si conduce entre las 18:00 y las 21:00 horas, especialmente en zonas boscosas o cerca de donde viven, se aparean o viajan los ciervos, reduce la velocidad. A mayor velocidad, nuestros tiempos de reacción son limitados, y la visibilidad reducida al anochecer agrava aún más la probabilidad de atropellar a un ciervo.

Tenga mucho cuidado cuando conduzca por una zona de cruce de ciervos protegida. Los carteles que se colocan suelen indicar la existencia de accidentes, choques y avistamientos previos, por lo que debe extremar la vigilancia cuando circule por estas carreteras, sobre todo al amanecer o al anochecer o en otoño, cuando comienza la temporada de apareamiento.

Tenga en cuenta que los ciervos tienden a correr en manada. Esto significa que si ve un ciervo corriendo al lado de la carretera, es probable que haya uno o más alrededor que no veas. Si hay un

ciervo en cualquier lugar de la carretera cerca de usted, es probable que deba detenerse o reducir la velocidad, ya que puede tener amigos cerca a los que ni siquiera está siguiendo.

El Departamento de Pesca y Vida Silvestre de Washington da los siguientes consejos de conducción para evitar colisiones:

- Si ve un ciervo cruzando una carretera, tenga cuidado con los demás. Los ciervos suelen viajar en grupo y se mueven con rapidez para mantenerse a la altura de los demás.
- Si ves las luces de freno delante de usted, puede ser porque el conductor ha visto un ciervo. Permanezca atento mientras conduce por la zona, ya que más ciervos podrían intentar cruzar.
- Tome nota de las señales de cruce de ciervos y conduzca en consecuencia.
- Conduzca más despacio por la noche, dándose tiempo para ver a un ciervo con los faros. Si baja el brillo de sus luces, le será más fácil ver a los ciervos.
- Esté especialmente atento cuando circule cerca de las orillas empinadas de la carretera. Los ciervos pueden aparecer en la calzada con poco o ningún aviso.
- Tenga en cuenta que los faros confunden a los ciervos y pueden hacer que se muevan de forma errática o se detengan.
- Si atropella y mata accidentalmente a un ciervo, informe del lugar donde se encuentra el cuerpo del ciervo al departamento de carreteras de la ciudad, el condado o el estado que tenga jurisdicción sobre la carretera.

CONCLUSIÓN

Muchos ciervos que viven cerca de carreteras y autopistas con mucho tráfico se acostumbran a los sonidos de los vehículos en movimiento. Los ciervos suelen pastar en los campos y pastos cercanos a las carreteras o zonas boscosas. Los ciervos también atraviesan estas carreteras para buscar pareja o comida. O bien aprenden que son peligrosas y optan por evitar las carreteras, o bien dejan de temerlas y acaban saliendo a las carreteras, donde pueden provocar accidentes.

Driving Safely Where Deer Are Present Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Ya sea un ciervo, un perro, un alce o una ardilla, los animales en la carretera son inesperados, y sus acciones pueden ser erráticas e imprevisibles, creando una situación peligrosa para los automovilistas.
2. La mayoría de las colisiones entre animales salvajes y vehículos se producen durante el otoño y el invierno, y muchas son evitables.
3. Esté atento a los ciervos mientras se desplaza al trabajo o mientras disfruta de los colores del otoño. Las reclamaciones al seguro por colisiones con animales aumentan significativamente en otoño, cuando los ciervos se aparean, siendo noviembre el mes con mayor frecuencia de reclamaciones.
4. Adaptar los sistemas de prevención de colisiones con peatones para detectar tanto animales como personas en la calzada ayuda a evitar muchas colisiones.
5. El análisis de Consumer Reports muestra que el 61% de los coches nuevos ya vienen con frenado automático de emergencia con detección de peatones. Pero no todos los sistemas están diseñados para reconocer animales grandes.
6. El otoño trae consigo la peligrosa combinación de que los ciervos son más activos cuando conducimos más en la oscuridad debido a la reducción de las horas de luz. Los ciervos son más activos al amanecer y entre las 6 y las 9 de la tarde, así que utiliza las luces largas a esas horas.

ESTADÍSTICAS

- El coste medio de los siniestros por atropello de animales en noviembre entre 2006 y 2019 fue de 3.685 dólares por siniestro, informa el HLDI, en comparación con los 2.890 dólares de febrero, el mes con los choques menos graves. Su análisis se basa en los datos de 25 compañías de seguros que hacen un seguimiento específico de las colisiones con animales.
 - La temporada de apareamiento de los ciervos puede ser una época peligrosa para los conductores, los ciervos y los coches. Según el Instituto de Información de Seguros, cada año se producen 1,6 millones de colisiones entre vehículos y ciervos, con el resultado de 200 víctimas mortales, decenas de miles de heridos y más de 3.600 millones de dólares en daños a los vehículos que se suman a estas estadísticas.
 - Las colisiones con animales pueden provocar la muerte de los ocupantes. En 2018 (el año más reciente con datos publicados), 190 personas murieron en choques con animales; 126 de esas muertes fueron causadas por golpear al animal, según el Instituto de Seguros para la Seguridad en las Carreteras.
-

Driving Safely Where Deer Are Present Fatality Report – Spanish

Un agente de policía despeja un ciervo muerto atropellado por un vehículo

Un agente de policía de 32 años murió tras ser atropellado por un vehículo. David Petzold intentaba retirar un ciervo muerto de una carretera local cuando fue atropellado por una furgoneta conducida

por una mujer de 52 años.

Justo antes de las 6 de la mañana, el investigador Petzold descubrió el cadáver de un ciervo en una vía principal. Al parecer, apartó su coche a un lado de la carretera, encendió las luces de emergencia y pidió ayuda por radio a otro agente. A continuación, salió de su coche y empezó a mover el ciervo.

Estaba en el carril izquierdo de la carretera cuando fue golpeado por la furgoneta. El capitán Scott Snyder, de la Policía Estatal de Pensilvania, dijo que, aunque la ruta es conocida por el exceso de velocidad, no había una causa inmediatamente obvia para el choque.

Petzold fue trasladado al hospital, donde fue declarado muerto. El forense del condado, Scott Grim, dictaminó que la muerte había sido un accidente, diciendo que Petzold había muerto a causa de lesiones por objeto contundente.

Aunque no se sabe si la velocidad fue un factor en esta muerte, todos podríamos reducir la velocidad un poco. Tanto si te diriges al trabajo como si estás en él, respeta el límite establecido.

Si trabajas en la autopista y tienes que salir a la carretera, protégete. Asegúrate de ser visible durante un mínimo de 400 metros. Si es necesario, aparque su vehículo a un cuarto de milla de distancia y camine hasta el lugar donde va a trabajar. Pero siempre es mejor contar con barricadas y señales de advertencia en la carretera.

Driving Safely Where Deer Are Present – Picture This –

Spanish



¿Qué está mal en esta foto? Los ciervos suelen cruzar las carreteras por la noche y a primera hora de la mañana, sobre todo al anochecer y al amanecer. Al conducir durante esta temporada de tráfico de ciervos, es importante que se prepare anticipando el problema y prestando especial atención a su entorno.

Cada año las carreteras nacionales cuentan con miles de colisiones con la fauna salvaje. Provocan muertes, lesiones y costosos daños en los vehículos. Las colisiones entre animales salvajes y vehículos se producen con frecuencia en zonas en las que hay un gran número de ciervos y alces directamente adyacentes a segmentos de autopistas de gran volumen de tráfico.

Si ve un animal, espere que haya otros cerca. Sepa qué estaciones y momentos son peores que otros. Si ve un ciervo u otro animal en la carretera, no frene de golpe. Mantenga su posición en el carril y haga sonar el pito mientras frena de forma controlada. Las paradas bruscas de pánico no son una buena idea, ya que podrían

asustar al animal, haciendo que se lance de repente a la trayectoria de otro vehículo.

Recuerde: Los ciervos son imprevisibles, sobre todo cuando se asustan; los conductores deben estar siempre alerta.

Distracted While Walking Meeting Kit

Distracted While Walking (Cellphone Use) Safety Talk

Similar to distracted driving, a person can be distracted while walking if they are deep in thought, or more commonly texting, talking or listening to music while on their mobile phone. Scientists call the phenomenon “inattentive blindness.” The human brain can only adequately focus attention on one task at a time, so when you’re texting or talking on the phone while trying to walk, you cannot give your full attention to both tasks. Each year, more and more people are injured as a result of distracted walking. With the ever-increasing necessity of our mobile phones and smart devices, distracted walking has become a very real and serious problem.

DANGERS OF WALKING

Chewing gum and walking at the same time. Walking and texting at the same time. See the correlation!!!

Distracted walking injuries involving cell phones accounted for an estimated 11,101 injuries between 2000 and 2011, making it a significant safety threat. The trend is so alarming that it was included for the first time in the annual National Safety Council

statistical report, Injury Facts, which tracks the leading causes of unintentional injuries and deaths.

Workplace Implications for Distracted Walking

The list of issues distracted walking can create in the workplace is endless. A few basic examples of how using a cellphone while walking at work can lead to injuries include:

- Walking into fixed objects
- Being struck by moving vehicles or equipment
- Walking over an edge or into an open hole
- Tripping over an object
- Walking under a lifted load

Safety Tips

To be safe and alert when walking, keep in mind these important tips:

- If you must use headphones or other electronic devices, maintain a volume where you can still hear the sounds of traffic and your surroundings.
- If you need to talk to a child or the person next to you, make a phone call, text or other action that could distract you from the goal of getting where you need to go safely, stop and do so away from the pedestrian traffic flow.
- While you walk, focus on the people, objects, and obstacles around you.
- Don't jaywalk. Cross streets carefully, preferably at a traffic light, remaining cognizant of the pedestrian traffic flow and the cars and bikes in and near the road.
- Look up, not down, especially when stepping off or onto curbs or in the middle of major intersections; and/or when walking or approaching on stairs or escalators.
- Stay alert in mall and other parking lots, and on and near streets, especially during the winter months when it gets dark earlier and drivers are not as likely to see you.

FINAL WORD

Be mindful of your cellphone use both on and off of the job. While research has shown the majority of injuries occur in the home due to distracted walking, the consequences of doing it at work can be much more severe. Work areas and the tasks occurring in them are constantly changing. The last thing you need to be doing is placing all of your focus on the screen of your cellphone.

Distracted While Walking Stats and Facts

FACTS

1. The solution to distracted walking is a simple one: Don't use your cell phone or engage in other distracting activities while walking. Focus solely on the task at hand – getting from point A to point B in one piece, and worry about checking your phone when you get there.
2. Injuries caused by being distracted due to using a cellphone while walking has become so common that National Safety Council has actually added “distracted walking” as a category in their statistical report Injury Facts.
3. People who text while walking are 60% more likely to be injured or cause injury than non-texters. Scientist call the phenomenon, “inattentive blindness”; they state the human brain can only adequately focus on one task at a time. When you are texting or talking on the phone and trying to walk, you cannot give full attention to both tasks.
4. According to the statement by the National Safety Council, employers should address the risk just as they have addressed distracted driving. Pedestrians and drivers using

cell phones are both impaired and too mentally distracted to fully focus on their surroundings, according to a white paper released by the National Safety Council.

STATS

- According to the National Highway Traffic Safety Administration, nearly 5,000 pedestrians were killed and another 76,000 injured in traffic accidents in 2012. Pedestrian fatalities are getting worse each year, perhaps due to the use of smart phones and other devices.
- While cell phone distracted walking injuries were most common among women and those ages 40 and younger, the issue is impacting all age groups. Twenty-one percent of those injured were 71 and older. Talking on the phone accounted for 62 percent of injuries, the most common of which were dislocation or fracture, sprains or strains and concussions. Nearly 80 percent of the injuries were due to a fall.
- Typing (texting) or reading a text alters a pedestrian's gait, speed, and walking pattern, according to a recent study.
- Teens and young adults, ages 16 to 25, were most likely to be injured as distracted pedestrians, and most were hurt while talking rather than texting: Talking on the phone accounted for 69% of injuries between 2004 and 2010. Texting accounted for 9% of injuries during the same period.
- Distracted pedestrians may have been a contributing factor in the 4,200 pedestrian deaths and 70,000 injuries in traffic crashes in 2010, according to the National Highway Transportation Safety Administration.

Distracted While Walking

Fatality Report

One of the most extreme cases came when **19-year-old Ryan Robbins died** in February 2011 after a night out in Melbourne, Australia as he accidentally walked over a short railing in a parking lot and plunged to his death while texting his friend.

The federal government is not the only one trying to stop the rise in injuries as a new app called Walk and Text that turns smart phones 'see through' and the screen shows a camera with a transparent keyboard.

That way true text addicts can continue to type messages while seeing if there is an errant pothole a few feet in front of them.

- Barely 24 hours after that accident, there was another similar tragedy. On the morning of Thursday, January 16, 2020, 67-year-old Xiang Ji was killed by a piece of aluminum-covered plywood that flew off a building in Flushing, Queens. She was walking under a building on Main Street with various plywood advertisements attached to it, when one collapsed onto her. Stunningly, the building under which she was texting while walking already had a Stop Work Order for 18 open violations. City Councilman Peter Koo called for the city to shut down the building until scaffolding is in place and the safety of the site can be assured, even though it is, sadly, too late for Ms. Ji.

Distracted While Walking – Picture This



What's wrong in this picture?

There is a worker walking and using his cellphone without paying attention to what is around him. He can be seriously injured by a forklift which is in operation. Injuries from “distracted walking” have more than doubled since 2004, and surveys have shown that 60 percent of pedestrians are distracted by other activities while walking as well.

Distracted walking is resulting in people falling down stairs, tripping over curbs, and stepping into traffic, causing cuts, bruises, sprains, and fractures. Walking while distracted can also cause you to miss potential hazards like ice, snow or a change in the walking surface, putting you at risk for a fall.

Encourage your employees to watch each other's backs. When employees see coworkers being distracted by cell phones, stress or other factors, encourage them to help each other get back on track and focused. Showing you care is often a very effective safety measure.

Distracted While Walking Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla de seguridad sobre la distracción al caminar (uso del teléfono móvil)

Al igual que ocurre con la conducción distraída, una persona puede distraerse mientras camina si está sumida en sus pensamientos o, más comúnmente, si envía mensajes de texto, habla o escucha música mientras habla por su teléfono móvil. Los científicos llaman a este fenómeno “ceguera por falta de atención”. El cerebro humano sólo puede concentrar adecuadamente la atención en una tarea a la vez, de modo que cuando uno está enviando mensajes de texto o hablando por teléfono mientras intenta caminar, no puede prestar toda su atención a ambas tareas. Cada año, más y más personas se lesionan como resultado de la distracción al caminar. Con la necesidad cada vez mayor de nuestros teléfonos móviles y dispositivos inteligentes, caminar distraído se ha convertido en un problema muy real y serio.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE CAMINAR

Masticar chicle y caminar al mismo tiempo. Caminar y enviar mensajes de texto al mismo tiempo. ¡¡¡Vea la correlación!!!

Las lesiones por distracción al caminar en las que están implicados los teléfonos móviles supusieron unas 11.101 lesiones entre 2000 y 2011, lo que las convierte en una importante amenaza para la seguridad. La tendencia es tan alarmante que se incluyó por primera vez en el informe estadístico anual del Consejo Nacional de Seguridad, Injury Facts, que hace un seguimiento de las principales causas de lesiones y muertes no intencionadas.

Implicaciones del caminar distraído en el lugar de trabajo

La lista de problemas que el caminar distraído puede crear en el lugar de trabajo es interminable. Algunos ejemplos básicos de cómo el uso de un teléfono móvil mientras se camina en el trabajo puede provocar lesiones son

- Chocar con objetos fijos
- Ser golpeado por vehículos o equipos en movimiento
- Caminar sobre un borde o dentro de un agujero abierto
- Tropezar con un objeto
- Caminar por debajo de una carga levantada

COMO PROTEGERSE

Consejos de seguridad

Para estar seguro y alerta cuando camine, tenga en cuenta estos importantes consejos:

- Si debe utilizar auriculares u otros dispositivos electrónicos, mantenga un volumen en el que pueda seguir escuchando los sonidos del tráfico y de su entorno.
- Si necesita hablar con un niño o con la persona que está a su lado, hacer una llamada telefónica, enviar un mensaje de texto o cualquier otra acción que pueda distraerle del objetivo de llegar a su destino de forma segura, deténgase y hágalo lejos del flujo de tráfico peatonal.
- Mientras camina, concéntrese en las personas, los objetos y los obstáculos que le rodean.
- No cruce la calle de forma imprudente. Cruza las calles con cuidado, preferiblemente en un semáforo, permaneciendo atento al flujo de tráfico peatonal y a los coches y bicicletas que hay en la calzada o cerca de ella.
- Mire hacia arriba, no hacia abajo, especialmente cuando se baje o suba a los bordes de las aceras o en medio de las intersecciones principales; y/o cuando camine o se acerque por las escaleras o las escaleras mecánicas.
- Manténgase alerta en los aparcamientos de los centros comerciales y otros, así como en las calles y sus

alrededores, especialmente durante los meses de invierno, cuando oscurece más temprano y es menos probable que los conductores le vean.

CONCLUSIÓN

Sea consciente del uso de su teléfono móvil tanto dentro como fuera del trabajo. Aunque las investigaciones han demostrado que la mayoría de las lesiones se producen en el hogar debido a la distracción al caminar, las consecuencias de hacerlo en el trabajo pueden ser mucho más graves. Las áreas de trabajo y las tareas que se realizan en ellas cambian constantemente. Lo último que necesitas es poner toda tu atención en la pantalla de tu teléfono móvil.

Distracted While Walking Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La solución a la distracción al caminar es sencilla: No utilices el móvil ni realices otras actividades que te distraigan mientras caminas. Céntrate únicamente en la tarea que tienes entre manos: ir del punto A al punto B en una sola pieza, y preocúpate de revisar tu teléfono cuando llegues.
2. Las lesiones causadas por la distracción debida al uso de un teléfono móvil mientras se camina se han vuelto tan comunes que el Consejo Nacional de Seguridad ha añadido de hecho “caminar distraído” como una categoría en su informe estadístico Injury Facts.
3. Las personas que envían mensajes de texto mientras caminan

tienen un 60% más de probabilidades de lesionarse o causar lesiones que las que no envían mensajes de texto. Los científicos llaman a este fenómeno “ceguera por falta de atención”; afirman que el cerebro humano sólo puede concentrarse adecuadamente en una tarea a la vez. Cuando se envía un mensaje de texto o se habla por teléfono y se intenta caminar, no se puede prestar toda la atención a ambas tareas.

4. Según la declaración del Consejo Nacional de Seguridad, los empresarios deben abordar el riesgo de la misma manera que han abordado la conducción distraída. Tanto los peatones como los conductores que utilizan el teléfono móvil se ven perjudicados y están demasiado distraídos mentalmente como para concentrarse plenamente en su entorno, según un libro blanco publicado por el Consejo Nacional de Seguridad.

ESTADÍSTICAS

- Según la Administración Nacional de Seguridad Vial, en 2012 murieron casi 5.000 peatones y otros 76.000 resultaron heridos en accidentes de tráfico. Las muertes de peatones empeoran cada año, quizá debido al uso de teléfonos inteligentes y otros dispositivos.
- Aunque las lesiones por caminar distraído con el teléfono móvil fueron más comunes entre las mujeres y las personas de 40 años o menos, el problema está afectando a todos los grupos de edad. El 21% de los lesionados tenía 71 años o más. Hablar por teléfono fue la causa del 62% de las lesiones, las más comunes de las cuales fueron dislocaciones o fracturas, esguinces o distensiones y conmociones cerebrales. Casi el 80% de las lesiones se debieron a una caída.
- Según un estudio reciente, teclear (enviar mensajes de texto) o leer un texto altera la marcha, la velocidad y la forma de caminar de los peatones.
- Los adolescentes y los adultos jóvenes, de entre 16 y 25 años, fueron los más propensos a sufrir lesiones como peatones distraídos, y la mayoría se lesionaron mientras hablaban en lugar de enviar mensajes de texto: Hablar por

teléfono supuso el 69% de las lesiones entre 2004 y 2010. Los mensajes de texto representaron el 9% de las lesiones durante el mismo periodo.

- Los peatones distraídos pueden haber sido un factor que contribuyó a las 4.200 muertes de peatones y a las 70.000 lesiones en accidentes de tráfico en 2010, según la Administración Nacional de

Distracted While Walking Fatality Report – Spanish

Uno de los casos más extremos se produjo cuando Ryan Robbins, de 19 años, murió en febrero de 2011 tras una noche de fiesta en Melbourne (Australia), al pasar accidentalmente por encima de una barandilla corta en un aparcamiento y precipitarse a la muerte mientras enviaba mensajes de texto a su amigo.

El gobierno federal no es el único que intenta frenar el aumento de las lesiones, ya que existe una nueva aplicación llamada Walk and Text que hace que los teléfonos inteligentes “vean a través” y la pantalla muestre una cámara con un teclado transparente.

De este modo, los verdaderos adictos al texto pueden seguir escribiendo mensajes mientras ven si hay un bache errante a unos metros delante de ellos.

Apenas 24 horas después de ese accidente, se produjo otra tragedia similar. En la mañana del jueves 16 de enero de 2020, Xiang Ji, de 67 años, murió al caerle encima un trozo de madera contrachapada recubierta de aluminio de un edificio en Flushing, Queens. Estaba caminando bajo un edificio de la calle Main con varios anuncios de madera contrachapada adheridos a él, cuando uno se desplomó sobre ella. Sorprendentemente, el edificio bajo el que caminaba con un mensaje de texto ya tenía una orden de paralización de obras por 18 infracciones abiertas. El concejal Peter Koo pidió que la

ciudad cerrara el edificio hasta que se colocaran los andamios y se garantizara la seguridad del lugar, aunque, lamentablemente, es demasiado tarde para la Sra. Ji.

Distracted While Walking – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto?

Hay un trabajador caminando y usando su teléfono móvil sin prestar atención a lo que hay a su alrededor. Puede resultar gravemente herido por una carretilla elevadora en funcionamiento. Las lesiones por “caminar distraído” se han duplicado con creces desde 2004, y las encuestas han demostrado que el 60% de los peatones también se distraen con otras actividades mientras caminan.

Caminar distraído está provocando que la gente se caiga por las escaleras, tropiece con los bordillos y se meta en el tráfico, causando cortes, contusiones, esguinces y fracturas. Caminar distraído también puede hacer que se pasen por alto peligros

potenciales como el hielo, la nieve o un cambio en la superficie para caminar, lo que supone un riesgo de caída.

Anime a sus empleados a vigilar las espaldas de los demás. Cuando los empleados vean que sus compañeros de trabajo están distraídos por los teléfonos móviles, el estrés u otros factores, anímelos a que se ayuden mutuamente a recuperar el rumbo y la concentración. Demostrar que te importa suele ser una medida de seguridad muy eficaz.

Distracted Driving (Cellphone Use) Meeting Kit

Distracted Driving (Cellphone Use) Safety Talk

Using cellphones or other devices while driving has proven to be deadly. Cellphone use during driving is very prevalent on our roads today. In fact, at any given time throughout the day, approximately 660,000 drivers are attempting to use their phones while behind the wheel of an automobile.

SAFETY RISKS

Smartphones have made it easy for us to stay connected at all times. But that can pose serious safety risks if someone decides to check his or her text messages, emails, phone calls, or any other mobile applications while driving.

Driving requires us to **See, Hear, Do, and Think**. Using a cell phone to text or carry on a conversation requires you to use all four skills – See, Hear, Do and Think.

Cell phone usage ranks at the top of the list for distracting behaviors that increase your chances of being involved in a crash or near crash event.

1. Text messaging (or texting) on a cell phone – 23 times more likely
2. Talking on a cell phone – 4 to 5 times more likely
3. Reading – 3 times more likely
4. Applying makeup – 3 times more likely
5. Reaching for a moving object – 9 times more likely
6. Dialing on a hand-held device – 3 times more likely
7. Talking or listening on a hand-held device – 1.3 times more likely

MITIGATION ACTION FOR DISTRACTED DRIVING

Workers must take the following actions to stay focused behind the wheel.

- Don't use a cell phone if you are a new driver or are getting accustomed to a new car.
- Pull over to the side of the road to take or make calls, including calls to 9-1-1.
- Familiarize yourself with any motor vehicle laws pertaining to cell phones.
- Limit phone use to when you are parked or ask a passenger to make calls for you.
- Use a hands-free headset and keep calls brief.
- Don't take notes or look up phone numbers while driving.
- Get to know your phone and its features so you know where the buttons are.
- Keep your phone within easy reach so you don't have to take your eyes off the road.
- Don't make or take calls during heavy traffic or severe weather.
- Never have stressful or emotional conversations while driving.
- Keep conversations brief. Let the person know you are driving and must hang up as soon as possible
- Do not use your phone while driving.
- Make necessary adjustments (e.g., adjust controls, program directions) to your car before your drive.
- Do not reach to pick up items from the floor, open the glove

box, or try to catch falling objects in the vehicle.

- Avoid emotional conversations with passengers, or pull over in a safe location to continue the conversation. For normal conversation, passengers in the vehicle can often help lower crash risk for adult drivers.
- Focus on the driving environment – the vehicles around you, pedestrians, cyclists, and objects or events that may mean you need to act quickly to control or stop your vehicle.

Employers: Use the following recommendations to prevent distracted driving.

- Ban all phone use while driving a company vehicle, and apply the same rules to use of a company-issued phone while driving a personal vehicle.
- Require workers to pull over in a safe location if they must text, make a call, or look up directions.
- Prepare workers before implementing these policies by communicating:
 - How distracted driving puts them at risk of a crash
 - That driving requires their full attention while they are on the road
 - What they need to do to comply with your company's policies
 - What action you will take if they do not follow these policies
- Consider having workers acknowledge that they have read and understand these policies.
- Provide workers with information to help them talk to their family about distracted driving.

FINAL WORD

Safe driving requires undivided attention. Keep your eyes and your mind on the road. Driving and multitasking can never safely coexist. If you need to make or take a phone call, check driving directions or select some different music, pull over into a safe place. Two minutes of inconvenience seems like a more than fair trade for a few extra years or decades of life.

Distracted Driving (Cellphone Use) Stats and Facts

FACTS

1. Distracted driving occurs any time you take your eyes off the road, hands off the wheel, and mind off your primary task: driving safely. Any non-driving activity you engage in is a potential distraction and increases your risk of being involved in a motor vehicle crash.
2. Talking and texting on a phone are driving distractions. Texting while driving is especially dangerous because it combines all three types of distractions. Research shows that hands-free phones are as distracting as handheld phones.
3. Driving while talking or texting on a cell phone not only puts you at risk for an accident- it can also result in an expensive fine and demerit points on your driver's licence if police catch you doing it.

STATS

Roughly, nine people are killed and more than 1,000 injured daily in accidents in which at least one driver was distracted.

- Nearly 4,000 people were killed in crashes involving distracted drivers in 2015.
- Distracted driving was the reported cause of death of 3,450 people in 2016.
- An estimated 391,000 drivers were injured in distracted driving crashes in 2017.
- For comparison, there were 39,773-gun deaths in the United States in 2017.
- In 2019, distracted driving was a reported factor in 8.5% of

fatal motor vehicle crashes.

In March 2019, The Zebra conducted a survey of the driving behaviors and attitudes of 2,000 Americans.

- 37% of respondents aged 18 to 34 said they felt a high degree of pressure to respond to work-related messages while driving, compared to 25% of the national average among all age groups.
- Parents with young children were more likely to be distracted while driving (87%) than were adults with no small children (74%).
- One in three female drivers admitted to taking photos while driving.

The variations in distracted driving behavior based on the operating system of the cell phone the driver used.

- 16% of iPhone users said they never get distracted while driving (vs. 23% of Android users and 38% of users of other mobile operating systems).
- iPhone and Apple Car play users are more than twice as likely than Android users to video-chat, use Instagram, stream shows on Netflix or Hulu, and take photos and videos while driving.
- 10% of iPhone users admitted watching videos on YouTube while driving, while 4% of Android users admitted to doing the same.

Distracted Driving (Cellphone Use) Fatality Report

HOUSTON – The driver of a pickup truck that collided with a church minibus in rural Texas, killing 13 people, apologized after the crash and acknowledged he had been texting while driving, a

witness said Friday.

Jody Kuchler told The Associated Press he was driving behind the truck and had seen it moving erratically prior to the Wednesday collision on a two-lane road about 75 miles west (120 km) of San Antonio, near the town of Concan. Kuchler said the truck had crossed the center line several times while he followed it.

Kuchler said he called the sheriff's offices for both Uvalde and Real counties while he followed the truck and told them "they needed to get him off the road before he hit somebody."

Kuchler said he witnessed the crash and afterward, he checked on both the bus and the truck and was able to speak with the driver, who has been identified by the Texas Department of Public Safety as 20-year-old Jack Dillon Young, of Leakey, Texas.

"He said, 'I'm sorry, I'm sorry. I was texting.' I said, "Son, do you know what you just did? He said, 'I'm sorry I'm sorry,'" Kuchler quoted the pickup driver as saying.

Department of Public Safety Sgt. Conrad Hein declined to comment on Friday on the cause of the crash or if texting might have played a role. But officials have said the truck driver appeared to have crossed the center line.

Young remains hospitalized following the crash.

Distracted Driving (Cellphone Use) – Picture This



What's wrong in this picture, using mobile phones can cause drivers to take their eyes off the road, their hands off the steering wheel, and their minds off the road and the surrounding situation. It is this last type of distraction – known as cognitive distraction – which appears to have the biggest impact on driving behaviour. Evidence shows that the distraction caused by mobile phones can impair driving performance in a number of ways, e.g. longer reaction times (notably braking reaction time, but also reaction to traffic signals), impaired ability to keep in the correct lane, and shorter following distances. Text messaging also results in considerably reduced driving performance, with young drivers at particular risk of the effects of distraction resulting from this use.

Studies suggest that drivers using a mobile phone are approximately four times more likely to be involved in a crash than when a driver does not use a phone. At the time of writing, there is no conclusive evidence to show that hands-free phoning is any safer than hand-held phoning, because of the cognitive distraction involved with both types of phones.

Distracted Driving (Cellphone Use) Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla de seguridad sobre la conducción distraída (uso del teléfono móvil)

El uso de teléfonos móviles u otros dispositivos mientras se conduce ha demostrado ser mortal. El uso del teléfono móvil durante la conducción es muy frecuente en nuestras carreteras hoy en día. De hecho, en cualquier momento del día, aproximadamente 660.000 conductores intentan utilizar sus teléfonos mientras están al volante de un automóvil.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DE SEGURIDAD

Los teléfonos inteligentes nos han facilitado estar conectados en todo momento. Pero eso puede suponer graves riesgos para la seguridad si alguien decide consultar sus mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas telefónicas o cualquier otra aplicación móvil mientras conduce.

Conducir requiere que veamos, oigamos, hagamos y pensemos. Utilizar el teléfono móvil para enviar mensajes de texto o mantener una conversación requiere utilizar las cuatro habilidades: Ver, Oír, Hacer y Pensar.

El uso del teléfono celular se encuentra en la parte superior de la lista de comportamientos de distracción que aumentan las posibilidades de estar involucrado en un accidente o casi accidente.

1. El envío de mensajes de texto (o mensajes de texto) en un teléfono celular – 23 veces más probable

2. Hablar por un teléfono celular – 4 a 5 veces más probable
3. Leer – 3 veces más probable
4. Aplicar el maquillaje – 3 veces más probable
5. Alcanzar un objeto en movimiento – 9 veces más probable
6. Marcar en un dispositivo de mano – 3 veces más probable
7. Hablar o escuchar con un dispositivo de mano – 1,3 veces más probable

COMO PROTEGERSE

ACCIONES DE MITIGACIÓN DE LA DISTRACCIÓN

Los trabajadores deben tomar las siguientes medidas para mantenerse concentrados al volante.

- No utilice el teléfono móvil si es un conductor novel o se está acostumbrando a un coche nuevo.
- Deténgase a un lado de la carretera para atender o realizar llamadas, incluidas las llamadas al 9-1-1.
- Familiarícese con las leyes sobre vehículos de motor relativas a los teléfonos móviles.
- Limite el uso del teléfono a cuando esté estacionado o pida a un pasajero que haga las llamadas por usted.
- Utilice un auricular de manos libres y mantenga las llamadas breves.
- No tome notas ni busque números de teléfono mientras conduce.
- Conozca su teléfono y sus funciones para saber dónde están los botones.
- Mantén el teléfono al alcance de la mano para no tener que apartar la vista de la carretera.
- No hagas ni recibas llamadas cuando haya mucho tráfico o mal tiempo.
- Nunca mantengas conversaciones estresantes o emocionales mientras conduces.
- Mantenga conversaciones breves. Haz saber a la persona que estás conduciendo y que debes colgar lo antes posible.
- No utilice el teléfono mientras conduce.
- Realice los ajustes necesarios (por ejemplo, ajustar los

mandos, programar las direcciones) en su coche antes de conducir.

- No intente coger objetos del suelo, ni abrir la guantera, ni tratar de coger los objetos que se caen en el vehículo.
- Evite las conversaciones emocionales con los pasajeros, o deténgase en un lugar seguro para continuar la conversación. En el caso de una conversación normal, los pasajeros del vehículo pueden ayudar a reducir el riesgo de colisión de los conductores adultos.
- Concéntrese en el entorno de la conducción: los vehículos que le rodean, los peatones, los ciclistas y los objetos o sucesos que pueden hacer que tenga que actuar rápidamente para controlar o detener su vehículo.

Para los empleadores: Utilicen las siguientes recomendaciones para evitar la conducción distraída.

- Prohíban el uso del teléfono mientras conduce un vehículo de la empresa, y aplique las mismas normas al uso de un teléfono proporcionado por la empresa mientras conduce un vehículo personal.
- Exijan a los trabajadores que se detengan en un lugar seguro si tienen que enviar mensajes de texto, hacer una llamada o buscar direcciones.
- **Preparen a los trabajadores antes de aplicar estas políticas comunicándoles:**
 - Cómo la conducción distraída les pone en riesgo de sufrir un accidente
 - Que la conducción requiere toda su atención mientras están en la carretera
 - Lo que tienen que hacer para cumplir con las políticas de su empresa
 - Qué medidas tomará usted si no siguen estas políticas
 - Considere la posibilidad de hacer que los trabajadores reconozcan que han leído y entendido estas políticas.
 - Proporcione a los trabajadores información que les ayude a hablar con su familia sobre la conducción distraída.

CONCLUSIÓN

La conducción segura requiere una atención total. Mantenga sus ojos y su mente en la carretera. La conducción y la multitarea nunca pueden coexistir de forma segura. Si necesitas hacer o atender una llamada telefónica, consultar las instrucciones de conducción o seleccionar otra música, detente en un lugar seguro. Dos minutos de incomodidad parecen un intercambio más que justo por unos cuantos años o décadas más de vida.