

Communication and Safety Stats and Facts

FACTS

1. Workplace communication affects many various aspects of the business. However, increased employee productivity is the most common reason why Chief Communication Officers and other communications professionals are investing in internal communications more than ever before.
2. Poor workplace communication has a negative effect on business performance and profitability. In other words, the cost of poor internal communication is extremely high.
3. Informed employees are much more likely to build better connections with customers and work harder to improve customer experience.
4. One of the biggest changes we may see in the near future is the adoption of new internal communication tools by most companies. That's because emails, Intranets, and even video conferencing tools won't be enough to keep businesses running smoothly.
5. As remote work is here to stay, there's no doubt HR and IC teams will develop new processes to support employees in their daily work and protect their mental health and wellbeing with effective workplace communication.

STATS

- 57% of employees report not being given clear directions and 69% of managers are not comfortable communicating with the employees in general.
- On average, employees are 20 to 25% more productive in organizations with effective internal communication in comparison with companies where employees are not connected.
- A survey of 400 companies with 100,000 employees cited an average loss per company of \$62.4 million per year because

of inadequate communication to and between employees.

- Moreover, according to a report by global risk-management and advisory company Willis Tower Watson, companies with effective communication practices generate 47% higher total returns to shareholders compared to organizations with poor communication.
 - Customer retention rates are 18% higher when you have well-informed and highly engaged employees. This is why many organizations now agree that employee experience is the new customer experience.
-

Communication and Safety Fatality Report

Poor communication blamed for Claire Allnutt's death

Poor communication between doctors and nurses has been blamed for the death of a 28-year-old woman, who died when her catheter became infected.

Claire Allnutt was admitted to Luton and Dunstable Hospital in November and was treated for a flesh-eating disease.

She died on 29 January, five days after it was noticed that her catheter needed replacing.

Coroner Thomas Osborne said she developed septicaemia in the three days before the catheter was taken out.

Recording a narrative verdict, he told the court in Ampthill that there was "a failure in the system of observation, monitoring and documentation of her deteriorating condition that resulted in a lost opportunity to render further medical attention".

Ms Allnutt, from Luton, had been treated for necrotizing fasciitis and also had a history of morbid obesity and depression.

She was also unable to speak, having had a tracheotomy.

Some of the doctors said at times Ms Allnutt had been difficult to deal with and initially did not consent to the infected tube being removed.

But senior sister Julie Caunt told the court there “was never a sense of urgency” about her treatment, despite Ms Allnutt having a temperature of 39C on 25 January.

The court heard that part of the issue was the infection was spotted on a Friday, which the coroner said was the “worst time for this to happen”.

Medical director Dr Mark Patten said Ms Allnutt’s death “led to a lot of soul searching at the hospital about the prevention of infection”.

Ms Allnutt’s mother, Ann Allnutt, said her daughter had overcome the disease for which she was admitted to hospital and was due to be discharged.

Her father, Richard Allnutt, said: “There was a total lack of communication between the doctors and nursing staff.”

Communication and Safety – Picture This



What's wrong in this picture? Lack of communication in construction is a problem. But miscommunications can also have a negative impact on a project by creating confusion for everyone from major stakeholders to construction professionals and workers in the field. Inconsistent reporting, incomplete reporting, unclear reporting, delayed reporting – all of these can lead to mistakes that cause project delays and cost overruns on the job site and in the office.

Clear, concise messages help to avoid confusion. Keep messages short, simple and to the point. If you are simultaneously working on several projects for a client, focus each message on a single project. Tailor your messages to the recipient's knowledge level. For stakeholders, you may have to go into more detail to explain the importance and implications of the information you have relayed. Additionally, try to avoid jargon and terminology they might not understand.

Real-time communication is always preferable when it comes to keeping everyone involved in the loop.

Communication and Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN CHARLA DE SEGURIDAD

La comunicación adecuada es crucial para que un trabajo funcione de forma segura y eficiente. Cuando la comunicación es insuficiente o falta por completo puede haber muchas consecuencias negativas para los empleados y la empresa en su conjunto.

CUÁL ES EL PELIGRO

COMUNICACIÓN EFICAZ

La comunicación en el lugar de trabajo es uno de los signos de una cultura de alto rendimiento. El intercambio de información e ideas dentro de una organización se denomina comunicación en el lugar de trabajo. Sin embargo, la comunicación eficaz se produce cuando un mensaje se envía y se recibe con precisión.

A continuación, se presenta un desglose de los casos en los que no se logra una comunicación eficaz.

- Dirigir a las personas sin una fuerte capacidad de comunicación es imposible. Sin embargo, el 91% de los empleados dicen que sus líderes carecen de habilidades de comunicación.
- El feedback es crucial para impulsar el compromiso, la productividad y la retención de los empleados.
- IBM descubrió que, en la actualidad, el 72% de los empleados no comprende plenamente la estrategia empresarial de su compañía.

- Las intranets y los correos electrónicos, que siguen siendo algunos de los principales canales de comunicación en el lugar de trabajo, están anticuados y tienen un bajo índice de adopción por parte de los empleados.
- Sólo el 52% de los empleados dicen que siempre o casi siempre dicen lo que piensan cuando tienen conversaciones relacionadas con el trabajo con sus líderes.
- Mejorar Los empleados abandonan sus empresas sobre todo por la mala relación con sus jefes.
- Sólo el 12% de los empleados que han renunciado a su trabajo lo hicieron para negociar salarios más altos en otro lugar, mientras que el 75% lo hizo por la mala relación con su jefe directo.
- La sobrecarga de diversos canales de comunicación, como el correo electrónico, la intranet, los documentos compartidos y las herramientas de mensajería privada, hace que los empleados se sientan a menudo confundidos y abrumados.
- Para mejorar la comunicación en el lugar de trabajo, los directivos deben mejorar la forma en que transmiten la información a sus empleados.
- La búsqueda exhaustiva de información relevante provoca pérdidas significativas en la productividad y la motivación de los empleados.
- Prometer algo y no cumplirlo es la principal razón por la que los empleados pierden la confianza en sus directivos.
- El 41% de los profesionales de la comunicación interna no tienen forma de seguir la actividad de los usuarios ni de asegurarse de que los empleados lean el contenido subido a sus plataformas de comunicación interna.
- Gallup ha descubierto que el 70% de las variaciones en el compromiso de los empleados son causadas por el gerente de una persona.
- El 20% de los empleados remotos dicen que carecen de sentido de pertenencia y que a veces se sienten solos.
- Cuando los empleados dudan en hablar con sus jefes, el compromiso es bajo y pueden surgir conflictos.

COMO PROTEGERSE

IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

Los empresarios que invierten tiempo y energía en establecer líneas de comunicación claras crearán rápidamente confianza entre los empleados, lo que se traducirá en un aumento de la productividad, el rendimiento y la moral en general.

He aquí cinco razones clave por las que debería prestar atención:

Creación de equipos – La creación de equipos eficaces tiene que ver con la forma en que los miembros del equipo se comunican y colaboran entre sí.

Da voz a todo el mundo – La satisfacción de los empleados puede depender en gran medida de que tengan voz y sean escuchados, ya sea en relación con una idea que hayan tenido o con una queja que necesiten hacer.

Innovación – Cuando los empleados pueden comunicar abiertamente sus ideas sin miedo al ridículo o a las represalias, es mucho más probable que pongan sus ideas sobre la mesa.

Crecimiento – La comunicación puede verse tanto interna como externamente. Al estar unidos internamente y tener fuertes líneas de comunicación, se garantiza que el mensaje que se transmite al exterior es coherente.

Gestión sólida: la delegación de tareas, la gestión de conflictos, la motivación y la creación de relaciones (todas ellas responsabilidades clave de cualquier directivo) son mucho más fáciles cuando se es un gran comunicador.

ÁREAS CLAVE EN LAS QUE LAS ORGANIZACIONES PUEDEN MEJORAR Y POTENCIAR LA COMUNICACIÓN ENTRE SUS EQUIPOS.

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

los objetivos del proyecto, del departamento y de la organización en su conjunto.

Transmitir su mensaje con claridad: asegúrese de que su mensaje es claro y accesible para el público al que va dirigido. Para ello es esencial que hable con claridad y educación.

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

Mantenga a todo el mundo involucrado – Asegúrese de que las líneas de comunicación se mantienen abiertas en todo momento. Busque y fomente activamente los informes de progreso y las actualizaciones del proyecto.

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

CONCLUSIÓN

Reconocer todas las diferentes herramientas utilizadas en el lugar de trabajo para comunicar un mensaje de seguridad. Aprecie el tiempo y los recursos dedicados a desarrollar y utilizar estas herramientas cada día. Acepte el mensaje que transmiten para mantener su trabajo seguro y eficiente.

Communication and Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La comunicación en el lugar de trabajo afecta a muchos aspectos de la empresa. Sin embargo, el aumento de la productividad de los empleados es la razón más común por la que los directores de comunicación y otros profesionales de la comunicación invierten más que nunca en la comunicación interna.
2. Una mala comunicación en el lugar de trabajo tiene un efecto negativo en el rendimiento y la rentabilidad de la empresa. En otras palabras, el coste de una mala comunicación interna es extremadamente alto.
3. Los empleados informados son mucho más propensos a establecer mejores conexiones con los clientes y a trabajar más duro para mejorar la experiencia del cliente.
4. Uno de los mayores cambios que podemos ver en un futuro próximo es la adopción de nuevas herramientas de comunicación interna por parte de la mayoría de las empresas. Y es que los correos electrónicos, las intranets e incluso las herramientas de videoconferencia no serán suficientes para que las empresas funcionen sin problemas.
5. Como el trabajo a distancia está aquí para decirlo, no hay duda de que los equipos de RRHH y CI desarrollarán nuevos procesos para apoyar a los empleados en su trabajo diario y proteger su salud mental y su bienestar con una comunicación eficaz en el lugar de trabajo.

ESTADÍSTICAS

- El 57% de los empleados afirma no recibir instrucciones claras y el 69% de los directivos no se siente cómodo comunicándose con los empleados en general.
- Por término medio, los empleados son entre un 20 y un 25% más productivos en las organizaciones con una comunicación interna eficaz en comparación con las empresas en las que los empleados no están conectados.
- Una encuesta realizada en 400 empresas con 100.000 empleados citó una pérdida media por empresa de 62,4 millones de dólares al año debido a una comunicación inadecuada hacia y

entre los empleados.

- Además, según un informe de la empresa global de gestión de riesgos y asesoramiento Willis Tower Watson, las empresas con prácticas de comunicación eficaces generan un 47% más de rendimiento total para los accionistas en comparación con las organizaciones con una comunicación deficiente.
 - Las tasas de retención de clientes son un 18% más altas cuando se cuenta con empleados bien informados y altamente comprometidos. Por ello, muchas organizaciones coinciden en que la experiencia del empleado es la nueva experiencia del cliente.
-

Communication and Safety Fatality Report – Spanish

La muerte de Claire Allnutt se atribuye a una mala comunicación

Se ha culpado a la mala comunicación entre médicos y enfermeras de la muerte de una mujer de 28 años, que falleció al infectarse su catéter.

Claire Allnutt ingresó en el Hospital de Luton y Dunstable en noviembre y fue tratada de una enfermedad carcinógena.

Murió el 29 de enero, cinco días después de que se advirtiera que había que cambiar el catéter.

El juez de instrucción Thomas Osborne declaró que la niña desarrolló una septicemia en los tres días anteriores a la retirada del catéter.

En un veredicto narrativo, dijo al tribunal de Ampthill que hubo “un fallo en el sistema de observación, seguimiento y documentación del deterioro de su estado que hizo que se perdiera la oportunidad de prestar más atención médica”.

La Sra. Allnutt, de Luton, había sido tratada de una fascitis necrosante y también tenía un historial de obesidad mórbida y depresión.

Tampoco podía hablar, ya que se le había practicado una traqueotomía.

Algunos de los médicos afirmaron que, en ocasiones, la Sra. Allnutt había sido difícil de tratar y que, en un principio, no consintió que se le retirara el tubo infectado.

Pero la hermana mayor Julie Caunt dijo al tribunal que “nunca hubo una sensación de urgencia” en su tratamiento, a pesar de que la Sra. Allnutt tenía una temperatura de 39C el 25 de enero.

El tribunal escuchó que parte del problema fue que la infección se detectó un viernes, lo que, según el forense, era el “peor momento para que esto ocurriera”.

El director médico, el Dr. Mark Patten, dijo que la muerte de la Sra. Allnutt “condujo a un gran examen de conciencia en el hospital sobre la prevención de la infección”.

La madre de la Sra. Allnutt, Ann Allnutt, dijo que su hija había superado la enfermedad por la que fue ingresada en el hospital y que iba a ser dada de alta.

Su padre, Richard Allnutt, dijo: “Hubo una falta total de comunicación entre los médicos y el personal de enfermería”.

Communication and Safety – Picture This – Spanish



¿Qué está mal en esta imagen? La falta de comunicación en la construcción es un problema. Pero la falta de comunicación también puede tener un impacto negativo en un proyecto al crear confusión para todos, desde los principales interesados hasta los profesionales de la construcción y los trabajadores sobre el terreno. Los informes incoherentes, los incompletos, los poco claros, los retrasados... todo ello puede dar lugar a errores que provoquen retrasos en el proyecto y sobrecostes en la obra y en la oficina.

Los mensajes claros y concisos ayudan a evitar la confusión. Los mensajes deben ser breves, sencillos y concisos. Si está trabajando simultáneamente en varios proyectos para un cliente, centre cada mensaje en un solo proyecto. Adapte sus mensajes al nivel de conocimientos del destinatario. En el caso de las partes interesadas, es posible que tengas que entrar en más detalles para explicar la importancia y las implicaciones de la información que has transmitido. Además, intenta evitar la jerga y la terminología que puedan no entender.

La comunicación en tiempo real es siempre preferible cuando se

trata de mantener a todos los involucrados en el tema.

Concrete Work Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Concrete work is usually hard physical labor that presents many different hazards for the individuals who work in this field.

WHAT'S THE DANGER

Concrete is relatively easy to manage. You can run into huge problems if it is not worked on properly.

Discoloration – How to Solve Discoloration

- Specify with the ready-mix supplier your tolerance levels
- Prepare a uniform subgrade
- Wait until all the water has evaporated before finishing the concrete
- Avoid hard troweling on the exterior surface

Scaling – How to Avoid Concrete Scaling

- Use a low slump-air (6 to 7 percent) in the entrained mix
- Wait till water has been evaporated from the surface
- Do not use salt or other chemicals during the winter season

Crazing – How to Avoid Crazed Concrete

- Cure the concrete in a timely manner
- Use a moderate slump concrete without bleeding and segregation
- Do not finish concrete until all water has evaporated
- Do not dust dry cement on the surface while water is present
- Do not sprinkle water over the concrete while finishing it

- If the weather could produce high evaporation rates, spray some water onto the subgrade, so it will not absorb the water from the concrete mix

Cracking – How to Reduce Cracking

- Remove topsoil, soft spots and organic material in the subgrade
- Slope the subgrade for proper drainage
- Design a flexible concrete pavement that could accommodate load and movements
- Install concrete joints accordingly by sawing, forming or tooling a groove
- Place, finish and cure concrete accordingly depending on the weather conditions
- Do not finish concrete if it has not finished bleeding
- Avoid rapid drying conditions or use a set retarder admixture
- Minimize the mix water content by maximizing the size and amount of coarse aggregate and use low-shrinkage aggregate

Curling – How to Avoid Concrete Curling

- Use proper curling techniques
- Place concrete joints accordingly
- Use low water content or use water reducing admixtures
- Use the largest possible aggregate size
- Ensure proper bonding when applying thin topping mixes
- Use enough, not excessive, amount of steel reinforcement in the slab
- Place concrete on a damp but absorptive sub-grade so that all the bleed water is not forced to the top of the slab

HOW TO PROTECT YOURSELF

THE TOOLS

Concrete waits for no one. The right tools can make the difference between a successful pour and a potential disaster.

Screeds: Long, straight, stiff tubing or boards used to smooth and roughly level wet concrete.

Protective Gear: Proper worksite safety practice requires the use of protective gear: eye, hearing, breathing protection concrete.

Rubber Gloves: Rubber gloves are always needed when handling concrete.

Rubber Boots: Rubber boots ensure you are prepared to step into concrete at any time.

Wheelbarrows: Are needed to move small amounts of concrete or to carry tools around the site.

Portable Mixer: Portable mixer allows you to mix small amounts of concrete at the job site.

Shovels: Are essential for moving small amounts of concrete around a pour to fill voids or depressions.

Bucket: Bucket or pail for water is handy for pours in very dry or humid conditions.

Laser Level: Laser level is now the standard tool for leveling forms and setting their elevation.

Floats: It involves tooling the surface of the damp concrete with a variety of smooth metal or wooden surfaces with the aim of slightly raising liquid cement to the surface to create a smooth finish.

Vapor Barriers: Vapor barriers or retarders are used to stop moisture from evaporating from concrete surfaces.

Groove Cutters and Edgers: Groove cutters are used to create control joints on sidewalks, walkways, driveways.

Curing Compound and Hand Sprayer: Curing compound applied directly to a wet concrete surface to reduce cracks.

Saws: Concrete, standard portable woodworking saws, chop saws.

Plate Compactor: A plate compactor is a large motorized tool that is used to compact granular surfaces.

Vibrators: Vibrators are used to settle and compact concrete during pours or as concrete is being finished.

Water Pump: Rain, snow, or drainage can lead to concrete forms full of water. A motorized water pump can get rid of the water much faster.

Power Hammers and Drills: Many jobs will require the use of contractor-grade power drills.

FINAL WORD

Concrete work presents a lot of hazards that can be difficult to mitigate against at times. Preplanning and recognizing the hazards will go a long way in preventing injuries. When workers communicate and help each other out while completing the work tasks it makes the environment safer for everyone involved.

Concrete Work Stats and Facts

1. **Concrete burns**– Fresh concrete is abrasive and caustic in nature. It can easily irritate and burn your skin if you do not protect yourself. Covering the skin and washing off any concrete that comes into contact with the skin is the best way to protect yourself from concrete burns. Concrete work safety
2. **Slips, trips, and falls**– Rebar, form work, uneven ground, and tools present many trip hazards in a concrete work area.
3. **Struck by incidents**–It is important to use tools correctly with the proper grip and motion. Swinging a hammer too hard or losing control of it can result in injury to yourself or

another worker in the area. Workers should be wearing hardhats when these overhead hazards are present. Utilizing a spotter to communicate with the operator of the equipment and to the workers on the ground is an efficient way to control and communicate the movements of a chute or boom.

4. **Manual Handling Injuries**– There is a lot of physical labor involved in concrete work. Workers need to practice safe lifting techniques or use a buddy system when lifting heavy or awkward objects.

STATS

- More than 250,000 people work in concrete manufacturing.
- Over 10 percent of those workers – 28,000 – experienced a job-related injury or illness and 42 died in just one year.
- Potential hazards for workers in concrete manufacturing:
- Eye, skin and respiratory tract irritation from exposure to cement dust;
- Inadequate safety guards on equipment;
- Inadequate lockout/tagout systems on machinery;
- Overexertion and awkward postures;
- Slips, trips and falls; and
- Chemical burns from wet concrete.

Concrete Work Fatality Report

A 23-year-old worker at a company that produces concrete and brick pavers, masonry and retaining walls, died after becoming caught in a concrete mixer.

The victim, Zavarius “Zee” Philius, of Fort Myers, FL, had been working at Oldcastle Coastal in Lehigh Acres, FL, for only a few months.

While the cause of the fatality is still under investigation, news reports suggest that the mixer somehow became activated while

Philius was working on or near it. It took rescuers about eight hours to recover his body.

Vickie Jones, who raised the young man, described him as a happy-go-lucky person who was always hugging people. She said Oldcastle Coastal had shut down its operations for several days in the week prior to her son's death, "because of machinery malfunction or whatever. Now my son is dead. It's more than a freak accident to me."

Concrete Work – Picture This



What's wrong in this picture? Concrete works provide livelihood to more than 300,000 workers. But, besides providing livelihood, it also puts one at the risk of injuries and illness.

Poor ergonomics i.e. improper postures, repeating the same motions again and again, lifting of heavy loads can lead to sprains and strains in muscles, tear in ligament, and spinal cord disorders.

Reduce or eliminate tasks that involve twisting, turning, vibration, and heavy lifting. Consider using machines and automation for tasks that involve repetition. Add conveyors, dollies, hand trucks, and vehicles that can take these burdens off humans – particularly when it comes to bending and lifting.

Battling Complacency Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

DEFINICIÓN DE COMPLACENCIA

Dictionary.com la define como “un sentimiento de tranquilo placer o seguridad, a menudo inconsciente de algún peligro potencial, defecto o similar”. La definición proporcionada por Dictionary.com se aplica más a un trabajador con menos experiencia que no está capacitado para reconocer los peligros o a un trabajador con experiencia que desconoce totalmente un peligro en su área en un momento dado. Muchos de los trabajadores que se muestran complacientes con los peligros de una tarea tienen experiencia y son muy conscientes de que existen. Los trabajadores no desconocen el riesgo, pero es más probable que acepten los riesgos sin dedicar el tiempo o la energía adecuados para abordar los peligros porque llevan mucho tiempo realizando el trabajo. Para los trabajadores que tienen experiencia en su trabajo y se han vuelto complacientes con ciertos aspectos o peligros de su trabajo, es importante tomar medidas para evitar esta trampa del error.

CUÁL ES EL PELIGRO

EL RIESGO DE LA COMPLACENCIA

Uno de los mayores signos de complacencia en el lugar de trabajo es la falta de compromiso o de implicación de los empleados. Cuando los empleados dejan de comprometerse y comunicarse con sus jefes, suele ser porque se han acomodado en el trabajo o se sienten incómodos haciendo sugerencias al jefe. Puede haber problemas que la alta dirección desconozca por completo porque los empleados se sienten demasiado cómodos haciendo lo suficiente para salir adelante y no abordan los problemas. Se producen más incidentes en la plantilla cuando no existe una línea de comunicación clara entre empresarios y empleados.

La autocomplacencia también se convierte en un gran peligro cuando los empleados empiezan a tomar atajos para cumplir los plazos de producción. Saltarse pasos de un proceso, por pequeños que parezcan, puede ser la causa de una situación muy peligrosa. A menudo, los empleados se vuelven complacientes cuando no sienten que hay espacio para el crecimiento o la promoción, y muchas veces no sienten que sus tareas son lo suficientemente desafiantes. Los empleados que se limitan a cumplir con las tareas de su trabajo pueden ser señales de que están mentalmente desconectados mientras trabajan y que hacen lo mínimo para cumplir con el trabajo.

COMPLACENCIA EN EL TRABAJO

La complacencia en el trabajo puede causar o contribuir a errores críticos que aumentan la probabilidad de lesiones, desde no tener los ojos o la mente en la tarea, caminar hacia la línea de fuego, o perder el equilibrio, la tracción o el agarre.

Examine siempre el equipo, los procedimientos y los peligros que puedan existir. Debe concentrarse física y mentalmente en su trabajo, sin importar cuántas veces haya hecho el mismo trabajo en el pasado.

El primer paso hacia un accidente consiste en la falsa creencia de que, por su experiencia, no puede tener un incidente. Los

accidentes pueden ocurrirle en cualquier momento y su sentido común debe estar siempre muy ajustado a cada situación y a los riesgos potenciales. Una falsa sensación de seguridad es el resultado de una mala formación y de seguir malas prácticas, lo que conduce a los accidentes.

Si no está pensando en lo que podría salir mal cada día, todo el día mientras trabaja, no está completando la tarea con seguridad. Debe examinar el equipo, los procedimientos y los peligros que puedan existir. Tiene que concentrarse física y mentalmente en su trabajo, sin importar cuántas veces haya hecho el mismo trabajo en el pasado.

COMO PROTEGERSE

PREVENGA Y ABORDE LA COMPLACENCIA EN SU ORGANIZACIÓN CON ESTAS 5 ESTRATEGIAS:

1. Elimine los obstáculos. ¿El camino más rápido hacia la autocomplacencia? Proporcione a los empleados las herramientas y los apoyos que necesitan para realizar su trabajo, utilice su política de puertas abiertas y solicite la opinión de los empleados con regularidad, de modo que pueda anticiparse a los obstáculos antes de que generen un comportamiento de desinterés y complacencia.

2. Cree un sentido. Haga partícipes a los empleados de primera línea de los objetivos estratégicos de la organización, comparta el impacto de lo que hace y celebre los logros con todos los empleados. Ilustre el propósito más amplio del trabajo y el “por qué” de lo que están haciendo para crear significado y compromiso.

3. Potencie y desafíe. Trabajas con un equipo de adultos, así que trátalos como tal. Exponga los resultados esperados y luego aléjese. Conceda a los miembros del equipo la autonomía necesaria para hacer su trabajo de la forma que mejor les convenga, y permita que los empleados se hagan cargo de sus áreas de responsabilidad. Siempre que los resultados deseados estén ahí, ¿es realmente necesario micro gestionar el cómo? Dar autonomía a su equipo significa que los empleados se sentirán desafiados,

confiados y apoyados en el desarrollo de nuevas habilidades.

4. Muéstreles un camino. Si quiere que los mejores empleados se queden, no les haga adivinar su futuro en la organización. Explíquelo y destaque cómo podría ser su trayectoria profesional en su organización para que sigan participando en el día a día.

5. Celebrar. Tener cosas en el horizonte por las que entusiasmarse puede suponer una gran diferencia en el grado de compromiso de los empleados. Rompa la monotonía y fomente la unión del equipo celebrando periódicamente mini celebraciones. Los logros del equipo, los cumpleaños, las vacaciones o los martes cuentan... así que elija un momento y hágalo.

CONCLUSIÓN

Todos tenemos que enfrentarnos y luchar contra la complacencia de vez en cuando. Es importante que se vigile a usted mismo en lo que respecta a la complacencia en el trabajo. ¿Qué ángulos está cortando? ¿Por qué lo hace? ¿Qué necesita abordar para resistir la complacencia con los peligros de su trabajo?

Battling Complacency Stats and Facts – Spanish

HECHOS

La complacencia es uno de los culpables más comunes de las lesiones en las empresas que cumplen con la OSHA. Aunque no figura entre los 10 principales de la OSHA, seguirá acechando en las sombras de todos los elementos de la lista hasta que se aborde eficazmente en su lugar de trabajo.

Tampoco es que las lesiones que se producen en los lugares de trabajo que cumplen con la OSHA sean sólo accidentes “raros” ocasionales. El hecho es que las lesiones, grandes o pequeñas, son difíciles de prevenir sólo con el cumplimiento, ya que son en gran medida el resultado de las acciones de los trabajadores - generalmente alimentadas por la complacencia y otros factores humanos como la prisa, la frustración y la fatiga- que conducen a la falta de atención y a los errores involuntarios.

El hecho es que las lesiones, grandes o pequeñas, son difíciles de prevenir sólo con el cumplimiento, ya que son en gran medida el resultado de las acciones de los trabajadores -generalmente alimentadas por la complacencia y otros factores humanos como la prisa, la frustración y la fatiga- que conducen a la falta de atención y a los errores involuntarios.

ESTADÍSTICAS DE AUTOCOMPLACENCIA

- Sólo el 30% de los empleados de Estados Unidos están comprometidos con el trabajo. Si miramos las estadísticas de complacencia en el lugar de trabajo desde una perspectiva global, solo hay un 13% de los empleados en todo el mundo que están comprometidos en un entorno de oficina.
- En 2014, solo 375 de las 39.560 infracciones que figuran en la lista de las 10 principales de la OSHA se clasificaron como intencionadas, es decir, “cometidas con un desprecio intencionado o con una clara indiferencia hacia” los requisitos de la OSHA. Dicho de otro modo, aproximadamente el 95% de las infracciones de seguridad graves cometidas el año pasado no fueron intencionadas.

Battling Complacency Fatality

Report – Spanish

Los accidentes raros no son ni raros ni accidentales.

En primer lugar, la frase implica que este tipo de incidentes casi nunca ocurren y que, por lo tanto, no hay mucho que se pueda hacer al respecto. De hecho, la frase “accidente raro” es un doble golpe. No sólo la palabra “extraño” implica “raro”, sino que la palabra “accidente”, definida como “un incidente desafortunado que ocurre inesperadamente y sin intención, y que suele provocar daños o lesiones”, implica que el suceso fue inesperado.

Uno de los ejemplos de una fatalidad que fue calificada como “accidente fortuito” fue la trágica muerte de Marty Dale Whitmire en Greenville, Carolina del Sur, en abril de 2017. Whitmire estaba trabajando en una operación de pavimentación cuando su camión cortó un cable de alta tensión, que cayó sobre él, una causa trágica, demasiado común -y completamente evitable- de muerte de trabajadores.

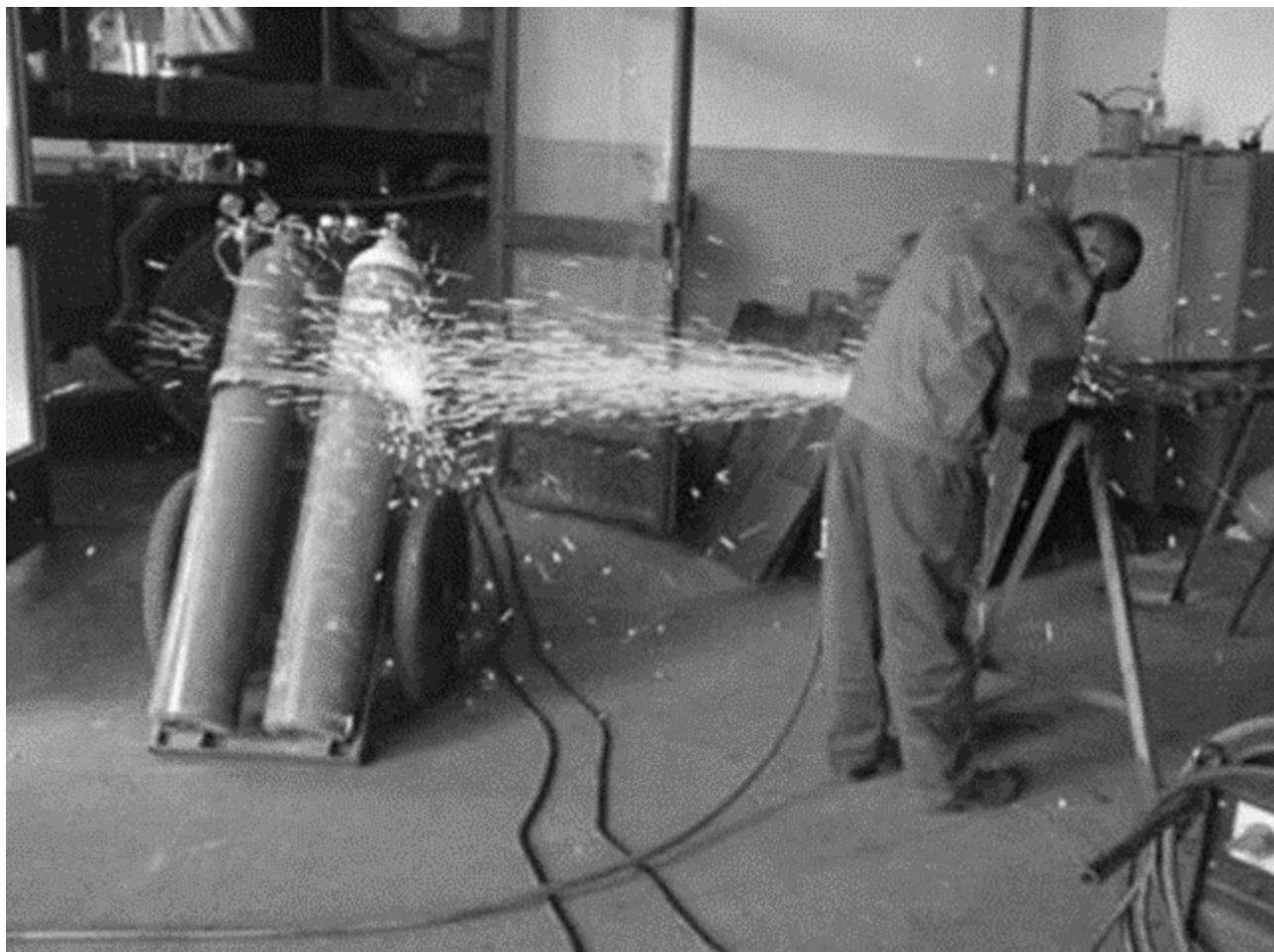
Ayer, el sobrino de Marty Whitmire, Melvin Whitmore, publicó un comentario en esa entrada que reproduzco a continuación para darle más atención. Te desafío a que lo leas sin hervir, y llorar al mismo tiempo:

El 11 de abril de 2017 es un día que mi familia y yo NUNCA olvidaremos. Marty era como un hermano para mí. En realidad, era mi tío (el hermano pequeño de mi padre), pero como sólo era 8 años mayor que yo, estábamos muy unidos cuando yo era un niño y, cuando me hice adulto, llegamos a ser los mejores amigos. Solía decir a todo el mundo que él y yo éramos hermanos.

Marty trabajó en mi equipo como Pipefitter durante más de 4 años y la compañía para la que trabajábamos lo despidió en noviembre de 2016. Fue entonces cuando aceptó el trabajo en King Asphalt para mantenerse ocupado hasta que terminara el despido. No tenía experiencia y fue un hombre bandera durante los primeros 4 meses que trabajó allí. Hacia finales de marzo de 2017 fue “ascendido” al puesto el puesto que estaba trabajando cuando fue trágicamente

asesinado, tampoco de forma accidental. Esto sucedió en mi opinión (tengo 22 años en Industrial Pipefitting un OSHA 30, y experiencia como Site Specific Safety Officer en un Federal Jobsite) debido a la ausencia de Marty de la formación adecuada en la máquina y la falta de formación para el capataz en el trabajo. Las líneas eléctricas estaban más bajas de lo requerido por el código nacional, el poste no cumplía con los códigos nacionales, el observador estaba fuera ese día y nadie ocupaba su puesto y el inspector de SCDOT estaba sentado en su camión en el lugar porque la carretera que se estaba pavimentando era una carretera estatal. La carretera tiene más líneas aéreas que cruzan la carretera que el promedio de las carreteras en esa área en particular que el incidente ocurrió, y nadie notificó a la compañía eléctrica sobre la protección de las líneas eléctricas antes de comenzar el trabajo. iiiiLa COMPLACENCIA mató a mi “hermano”!!!! Esto podría haberse evitado si la empresa de pavimentación o de electricidad o el SCDOT hubieran cumplido con sus obligaciones de proporcionar un lugar seguro para trabajar.

Battling Complacency – Picture This – Spanish



La complacencia en el trabajo puede causar o contribuir a errores críticos que aumentan la probabilidad de lesiones, desde no tener los ojos o la mente en la tarea, caminar hacia la línea de fuego, o perder el equilibrio, la tracción o el agarre.

Examine siempre el equipo, los procedimientos y los peligros que puedan existir. Hay que concentrarse física y mentalmente en el trabajo, sin importar cuántas veces se haya hecho el mismo trabajo en el pasado.

Moraleja: la concienciación es algo que debe formar parte de cada uno de nosotros. Si no piensas en lo que podría salir mal cada día, todo el día mientras trabajas, no estás completando la tarea de forma segura.

Carbon Monoxide Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

CARBON MONOXIDE (CO)

CO poisoning is the leading cause of poisoning deaths in the US. Carbon monoxide is an invisible, odorless, colorless gas created when fuels (such as gasoline, wood, coal, natural gas, propane, oil, and methane) burn incompletely.

Due to its difficult detection carbon monoxide is a serious concern in the workplace.

WHAT'S THE DANGER

CO is a common industrial hazard resulting from the incomplete burning of material containing carbon such as natural gas, gasoline, kerosene, oil, propane, coal, or wood. Forges, blast furnaces and coke ovens produce CO, but one of the most common sources of exposure in the workplace is the internal combustion engine

EXPOSURE TO WORKERS

Running an internal combustion engine indoors or in confined areas will quickly fill a workplace with dangerous levels of the gas. Worksite locations where there are many possible sources of carbon monoxide, include:

- Gas-powered engines
- Fires
- Natural gas space heaters
- Furnaces
- Kilns
- Boilers

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

SYMPTOMS OF CO POISONING

To protect yourself at work and home, recognize the symptoms of carbon monoxide poisoning:

- Sleepiness
- Fatigue
- Pain or tightness across the chest
- Shortness of breath
- Dizziness
- Headache
- Nausea
- Weakness
- Confusion
- Blurred vision
- Loss of consciousness

HOW TO PROTECT YOURSELF

RISK REDUCTION

To reduce the potential for injury or disease, control the risks and hazards in the workplace.

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

Elimination or substitution

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

Engineering controls

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

Administrative controls

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

Personal protective equipment

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

WORKER RESPONSIBILITY TO HELP PREVENT CARBON MONOXIDE POISONING

- Report any situation to your employer that might cause CO to accumulate.
- Be alert to ventilation problems – especially in enclosed areas where gases of burning fuels may be released.
- Report promptly complaints of dizziness, drowsiness, or nausea.
- Avoid overexertion if you suspect CO poisoning and leave the contaminated area.
- Tell your doctor that you may have been exposed to CO if you get sick.
- Avoid the use of gas-powered engines, such as those in powered washers as well as heaters and forklifts, while working in enclosed spaces.

FINAL WORD

Whether you work in white collar enclosed office setting, an industrial setting, or as a public/private service provider, there is a risk of being exposed to the lethal effects of carbon monoxide.

Carbon Monoxide Safety Stats and Facts

Carbon Monoxide Facts:

1. Carbon monoxide (CO) is an odorless, colorless gas that kills without warning. It claims the lives of hundreds of people every year and makes thousands more ill. Many household items including gas- and oil-burning furnaces, portable generators, and charcoal grills produce this poison gas.
2. Occupations that are known to have greater risk for CO poisoning include jobs that require working around combustion sources such as engines and fires and include mechanics, firefighters, longshore workers, diesel engine and forklift operators, and tunnel or toll booth attendants. Other occupations that have been largely overlooked but also carry risk for CO exposure include those as varied as warehouse workers, who use propane or diesel forklifts, and restaurant workers, such as charcoal meat grillers and indoor barbeque workers.
3. People in the United States die every year from CO produced by non-automotive consumer products. These products include malfunctioning fuel-burning appliances such as furnaces, ranges, water heaters and room heaters; engine-powered equipment such as portable generators; fireplaces; and charcoal that is burned in homes and other enclosed areas.

Stats

- 13% of nonfatal carbon monoxide poisoning cases seen in U.S. emergency departments during a 3-year period were exposed at work.
- CO exposure is the leading cause of fatality resulting from

acute chemical inhalation among US workers.

- More than 400 people in the U.S. die from unintentional carbon monoxide poisoning every year, according to the Centers for Disease Control and Prevention.
 - More than 20,000 visit the emergency room, and more than 4,000 others are hospitalized
 - Carbon monoxide causes more deaths than any other toxic agent except alcohol.
-

Carbon Monoxide Safety Fatality Report

A 25-year-old man got a job as a laborer, installing carpets in newly-built homes for a small company after a tornado had devastated a small farming community.

The victim and a co-worker began laying carpet in a new house. Electrical service had not yet been hooked up, so all workers were using the general contractor's gasoline-powered generator to operate their tools. When outdoor workers left, the generator had been turned off and placed indoors to prevent theft. The carpet layers decided to use the generator to provide lights and run their seaming iron. It was a cold day. They apparently didn't realize the risks and didn't open any windows or doors for ventilation.

A neighbor noticed the carpet installers' van at the house late in the evening and went over to investigate. The workers were found unconscious. The neighbor called emergency personnel to help, but it was too late for one man. He was dead at the scene of acute carbon monoxide poisoning.

The laborer and his partner should have ventilated their

work area by opening windows and doors when using the gasoline-powered generator. Their employer should have provided them with training about hazardous conditions associated with such generators and other equipment.

Carbon Monoxide Safety – Picture This



What is wrong in this picture? There is a guy working on welding with any proper PPE. He is using a paper to protect his face from carbon monoxide exposure.

Workers in certain occupations often have an elevated risk of

carbon monoxide exposure, including welders, drivers, auto mechanics, firefighters, and dockworkers.

We can't see or smell **carbon monoxide**, it can be a particularly dangerous substance. Knowing what work areas or equipment could expose workers to carbon monoxide will help workers protect themselves from exposure and help employers implement necessary controls to create a safe work environment.

Carbon Monoxide Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

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

Debido a su difícil detección, el monóxido de carbono es una grave preocupación en el lugar de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

El CO es un riesgo industrial común que resulta de la combustión incompleta de materiales que contienen carbono, como el gas natural, la gasolina, el queroseno, el aceite, el propano, el carbón o la madera. Las fraguas, los altos hornos y los hornos de coque producen CO, pero una de las fuentes más comunes de

exposición en el lugar de trabajo es el motor de combustión interna

EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES

El funcionamiento de un motor de combustión interna en el interior o en áreas confinadas llenará rápidamente un lugar de trabajo con niveles peligrosos de este gas. Los lugares de trabajo donde hay muchas fuentes posibles de monóxido de carbono son:

- Motores de gas
- Incendios
- Calentadores de gas natural
- Estufas
- Hornos
- Calderas
- Una cocina con un horno de gas que funciona mal
- Calentador de agua a gas que necesita mantenimiento
- Un aparcamiento subterráneo
- Toma de aire situada en un muelle de carga
- Una sala de calderas donde la ventilación es defectuosa
- Un departamento de lavandería con aparatos de gas que no funcionan correctamente

SÍNTOMAS DE INTOXICACIÓN POR CO

Para protegerse en el trabajo y en casa, reconozca los síntomas de la intoxicación por monóxido de carbono:

- Somnolencia
- Fatiga
- Dolor u opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Debilidad
- Confusión
- Visión borrosa
- Pérdida de conocimiento

COMO PROTEGERSE

REDUCCIÓN DE RIESGOS

Para reducir el potencial de lesiones o enfermedades, hay que controlar los riesgos y peligros en el lugar de trabajo.

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

Eliminación o sustitución

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

Controles técnicos

La realización de modificaciones físicas en las instalaciones, equipos y procesos puede reducir la exposición.

Controles administrativos

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

Equipo de protección personal

Este es el control menos eficaz. Cuando se utiliza, siempre debe haber al menos otro control también.

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

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

náuseas.

- Evite el sobreesfuerzo si sospecha de una intoxicación por CO y abandone la zona contaminada.
- Informe a su médico de que puede haber estado expuesto al CO si enferma.
- Evite el uso de motores de gas, como los de las lavadoras a motor, así como los calentadores y las carretillas elevadoras, mientras trabaje en espacios cerrados.

CONCLUSIÓN

Tanto si trabaja en una oficina cerrada como en un entorno industrial o como proveedor de servicios públicos o privados, existe el riesgo de estar expuesto a los efectos letales del monóxido de carbono.

Carbon Monoxide Safety Stats and Facts – Spanish

Hechos

1. El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro e incoloro que mata sin previo aviso. Se cobra la vida de cientos de personas cada año y enferma a miles más. Muchos artículos domésticos, como los hornos de gas y aceite, los generadores portátiles y las parrillas de carbón, producen este gas venenoso.
2. Se sabe que las ocupaciones que presentan un mayor riesgo de intoxicación por CO incluyen trabajos que requieren trabajar cerca de fuentes de combustión, como motores e incendios, y entre ellas se encuentran los mecánicos, los bomberos, los estibadores, los operadores de motores diésel y carretillas

elevadoras, y los encargados de túneles o cabinas de peaje. Otras ocupaciones que se han pasado por alto en gran medida, pero que también conllevan un riesgo de exposición al CO, son las más variadas, como los trabajadores de almacenes, que utilizan carretillas elevadoras de propano o diésel, y los trabajadores de restaurantes, como los asadores de carne al carbón y los trabajadores de barbacoas de interior.

3. En Estados Unidos mueren cada año personas por el CO producido por productos de consumo no automovilísticos. Entre estos productos se encuentran los aparatos de combustión que funcionan mal, como los hornos, las cocinas, los calentadores de agua y los calefactores de habitaciones; los equipos con motor, como los generadores portátiles; las chimeneas; y el carbón vegetal que se quema en las casas y otros lugares cerrados.

Estadísticas

- El 13% de los casos de intoxicación por monóxido de carbono no mortales atendidos en los servicios de urgencias de EE.UU. durante un periodo de 3 años estuvieron expuestos en el trabajo.
 - La exposición al CO es la principal causa de mortalidad por inhalación aguda de sustancias químicas entre los trabajadores estadounidenses.
 - Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 400 personas mueren cada año en Estados Unidos por intoxicación no intencionada por monóxido de carbono.
 - Más de 20.000 acuden a urgencias y otras 4.000 son hospitalizadas.
 - El monóxido de carbono causa más muertes que cualquier otro agente tóxico, excepto el alcohol.
-

Carbon Monoxide Safety Fatality Report – Spanish

Un hombre de 25 años consiguió un trabajo como obrero, instalando alfombras en casas recién construidas para una pequeña empresa después de que un tornado hubiera devastado una pequeña comunidad agrícola.

La víctima y un compañero de trabajo empezaron a colocar alfombras en una casa nueva. Todavía no se había conectado el servicio eléctrico, por lo que todos los trabajadores utilizaban el generador de gasolina del contratista general para hacer funcionar sus herramientas. Cuando los trabajadores exteriores se marcharon, el generador se había apagado y colocado en el interior para evitar robos. Los instaladores de alfombras decidieron utilizar el generador para iluminar y hacer funcionar su plancha de coser. Era un día frío. Al parecer, no se dieron cuenta de los riesgos y no abrieron ninguna ventana o puerta para ventilar.

Un vecino se percató de la presencia de la furgoneta de los instaladores de alfombras en la casa a última hora de la tarde y se acercó a investigar. Encontró a los trabajadores inconscientes. El vecino llamó al personal de emergencia para que les ayudara, pero fue demasiado tarde para uno de los hombres. Murió en el lugar de los hechos por una intoxicación aguda de monóxido de carbono.

El obrero y su compañero deberían haber ventilado su zona de trabajo abriendo las ventanas y las puertas cuando utilizaban el generador de gasolina. Su empleador debería haberles proporcionado formación sobre las condiciones peligrosas asociadas a dichos generadores y otros equipos.

Carbon Monoxide Safety – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto? Hay un obrero trabajando en la soldadura sin ningún tipo de EPP adecuado. Está utilizando un papel para protegerse la cara de la exposición al monóxido de carbono.

Los trabajadores de ciertas ocupaciones suelen tener un riesgo elevado de exposición al monóxido de carbono, como soldadores, conductores, mecánicos de automóviles, bomberos y estibadores.

Como el monóxido de carbono no se ve ni se huele, puede ser una sustancia especialmente peligrosa. Saber qué áreas de trabajo o equipos pueden exponer a los trabajadores al monóxido de carbono ayudará a los trabajadores a protegerse de la exposición y a los empresarios a aplicar los controles necesarios para crear un

entorno de trabajo seguro.

Common Cold Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

SAFETY TALK FOR COLDS

The common cold and the flu are respiratory system illnesses that are easily passed from person to person in the workplace. Often, these viral illnesses are spread by sneezes and coughs that send droplets containing viruses into the air to be inhaled by others. These viruses can be picked up from shared workplace objects as well, including telephones, copy machines and doorknobs.

WHAT'S THE DANGER

THE COLD

Colds are minor infections of the nose and throat caused by more than 200 different viruses.

Colds are highly contagious. They most often spread when droplets of fluid that contain a cold virus are transferred by touch. These droplets may also be inhaled.

COMMON COLD SYMPTOMS

Between one and three days after a cold virus enters the body, symptoms start developing, such as: Runny nose, Congestion, Sneezing, Weakened senses of taste and smell, Scratchy throat, Cough.

NEGATIVE EFFECTS OF HAVING A COLD

Lower energy- One of the biggest effects the common cold has is robbing you of your energy. Your body is working overtime to fight the cold along with trying to sustain all the regular bodily functions so naturally you will not be at a normal energy level.

Decreased focus- When you are not feeling your best you cannot fully focus on the task at hand. Whether you are thinking about how you do not feel well or sneezing nonstop, your focus on a work task will be negatively affected.

Lower morale- Morale goes a long way in working productively and safely especially as part of a team. When you or the others are sick around you, everyone's mood can be affected.

COMPLICATIONS OF A COLD

Colds get better within a few days to weeks, whether or not a person takes medication. However, a cold virus can pave the way for other infections to invade the body, including sinus or ear infections and acute bronchitis. A common complication is a sinus infection with a prolonged cough.

HOW TO PROTECT YOURSELF

COMMON COLD PREVENTION

Preventing the spread of the common cold comes down to a few basic principles.

- **Wash your hands often with soap and water.**
- **Avoid touching your face with unwashed hands.**
- **Stay away from individuals who are sick.**
- **Disinfect commonly touched surfaces.**

Prevention/Solution

One of the most important steps you can take to avoid the spread of colds and the flu is encouraging hand washing. Everyone in your workplace should wash his hands before and after using the bathroom, before eating or preparing food, and after sneezing, coughing or blowing his nose. Washing with soap and water for at

least 15 seconds may help to prevent illness, but using an alcohol-based hand sanitizer may help as well. You can also help to prevent widespread workplace illness by encouraging employees to cough or sneeze towards the floor or into the crook of their arms. Alternatively, they may cough or sneeze into a tissue or paper towel and then wash their hands afterward. In addition, a policy for when sick employees should stay home and encouraging flu vaccination may further help to prevent the spread of colds and the flu.

A healthy workplace is in everyone's best interests. Here's how to help:

1. Get your flu shot annually and early.
2. Cover your mouth when you cough or sneeze.
3. Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
4. Wash your hands—frequently—with plenty of soap and warm water.
5. Keep common surfaces sanitized.
6. Distance yourself socially during flu season.
7. Be kind to your immune system.
8. Stay home if you're sick.

FINAL WORD

Most of us can battle through a common cold with no major issues. That being said, it is still important to try to prevent having a cold or spreading it to others. When you are feeling under the weather realize the effects it has on you and your work. Fight the urge to cut corners or take shortcuts especially when it comes to working safely when you are sick.

Common Cold Stats and Facts

Ways to lower the risk of sharing cold and flu viruses at work.

1. **Call in sick when you need to.** Viruses are easy to spread in close quarters like offices. Stay home if you have any of these symptoms:
 - Fever
 - Headache
 - Extreme tiredness
 - Cough
 - Sore throat
 - Runny or stuffy nose
 - Muscle aches
 - Nausea, vomiting, and diarrhea
2. **Cover your mouth and nose when you sneeze or cough.** Viruses are mostly spread through mucus. Cover your mouth with the inside of your elbow so you don't cough or sneeze into your hand.
3. **Wash your hands often with soap and warm water.** Rub them together for 15 to 20 seconds. If you can't get to soap and water, use alcohol-based disposable hand wipes or gels.
4. **Don't touch your eyes, nose, or mouth.** Germs are easy to pick up when you touch something with germs and then touch those parts of your face.
5. **Wipe down your desk and other common areas.** Telephones, desks, water fountain handles, microwave door handles, and computer keyboards in offices contain large amounts of germs.

STATISTICS

- Between 5% and 20% of Americans get the flu and miss a staggering 70 million work days as a result.
- Roughly \$10.4 billion in direct costs for hospitalizations and outpatient visits for adults.
- Both the flu shot and the nasal flu vaccine work really well

to keep you from getting ill. But they aren't 100% effective. You can still get sick even if you get vaccinated, although it's usually less severe and goes away more quickly.