Defensive Driving – Picture This



What’s wrong in this picture, there is a woman using her cellphone while driving her car paying any attention on the road and what is crossing the street. She does not notice that a family is just in front of her car and how deadly it can end.

Getting behind the wheel of your car may seem like a commonplace event, but it is likely to be the most dangerous thing you will do all day long. You can’t control the actions of other motorists, you have a great deal of control over how you operate your vehicle. That means you can increase your chances for a safe trip.

As an employer, it is in your best interest that your employees drive safely. The driving environment is dynamic – road, weather and traffic conditions change frequently.

Don’t let phones, radio, air conditioning, kids in the backseat, or a heated discussion with your spouse distract you from your job as the driver. Always pay attention to the road and your vehicle.

Defensive Driving Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE CONDUCCIÓN DEFENSIVA

Ponerse al volante de su coche puede parecer algo cotidiano, pero es probable que sea lo más peligroso que haga en todo el día. En Estados Unidos, los accidentes de coche son la quinta causa de muerte.

Aunque usted no puede controlar las acciones de otros automovilistas, tiene un gran control sobre la forma en que maneja su vehículo. Eso significa que puede aumentar sus posibilidades de tener un viaje seguro tomando las precauciones necesarias.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS PELIGROS

Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte laboral. La mayoría de los accidentes de vehículos son el resultado de un error del conductor o de unas prácticas de conducción deficientes. Los conductores asumen la responsabilidad de su propia seguridad y la de los demás en las carreteras.

La Conducción Distraída y la Conducción Defensiva son dos formas en las que un conductor puede realizar cambios significativos en sus hábitos de conducción. La conducción distraída se define como cualquier actividad no relacionada con la conducción que un conductor realiza y que tiene el potencial de distraerle del acto principal de conducir y aumenta el riesgo de colisión. Mientras que la Conducción Defensiva es "…conducir para salvar vidas,

tiempo y dinero, a pesar de las condiciones que le rodean y de las acciones de los demás…” según la definición del Consejo Nacional de Seguridad.

Ejemplo de conducción distraída

Juan decide tomar una ruta en la que hay menos actividad de ciervos en la carretera. De camino a casa empieza a llover con fuerza y la calzada se vuelve resbaladiza, por lo que reduce la velocidad a 5 MPH por debajo del límite de velocidad. Tras unos minutos conduciendo a esta velocidad, el conductor que va detrás de él empieza a encender las luces y a seguir a su vehículo. En lugar de acelerar o pisar el freno, John decide detenerse en un lugar seguro para dejar pasar al otro conductor.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS DE CONDUCCIÓN DEFENSIVA

- Abróchate el cinturón de seguridad.
- Siga las normas de tráfico, las señales y los carteles.
- Mantenga los ojos en la carretera, las manos en el volante y su atención en el tráfico.
- Compruebe con frecuencia los espejos retrovisores y laterales.
- Adapte la velocidad y la conducción a las condiciones cambiantes del tiempo y del tráfico. Aumente la distancia entre usted y el vehículo que le precede.
- Espere lo inesperado y esté especialmente atento en el tráfico pesado a las paradas repentinas, a los vehículos que pasan o se mueven dentro y fuera de los carriles, a los desechos de la carretera y a las zonas de trabajo.
- Mantenga la calma, ceda el paso y no entre en disputas con otros conductores.
- Deténgase en una zona segura para hacer o recibir llamadas telefónicas.
- No beba ni tome drogas y conduzca.
- Extrema las precauciones cuando tu vehículo vaya marcha atrás.

- Mire hacia adelante por lo menos 10 segundos, 1/4 de milla, o hacia la siguiente intersección o curva.
- Examine con frecuencia el tráfico que hay detrás de usted.
- Cuando sea necesario, reduzca la velocidad.
- Tenga precaución al acercarse a las intersecciones.
- Sea consciente de lo que hacen los demás conductores.
- Avise a los demás conductores de lo que piensa hacer.
- Evite los cambios bruscos de velocidad o de dirección.
- Frene ligeramente cuando intente detenerse en una superficie resbaladiza y no bombee los frenos ABS. – No utilice el control de crucero en carreteras resbaladizas o con hielo.
- Ajústese pacientemente al flujo del tráfico.
- Examine su punto ciego antes de cambiar de carril.
- Esté atento a los demás vehículos que cambian de carril.

CONCLUSIÓN

Las técnicas de conducción defensiva tienen en cuenta las condiciones de la carretera y las acciones de los demás para ayudarte a evitar posibles peligros. Al emplear estas técnicas, empezando antes de subir a tu vehículo, minimizarás tu riesgo en la carretera. Aunque no se pueden planificar todas las situaciones con las que te vas a encontrar, las técnicas de conducción defensiva minimizarán los riesgos a los que te enfrentas.

Defensive Driving Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Según el Informe Nacional de Estadísticas Vitales, los accidentes automovilísticos son la primera causa de muerte

accidental en Estados Unidos. Los accidentes de vehículos son también la causa número uno de las muertes relacionadas con el trabajo. Las técnicas de conducción defensiva una pueden reducir la probabilidad así como la gravedad de los accidentes.

2. Los programas de conducción defensiva mantienen a los empleados más seguros al:

    - Disminuir el riesgo de colisiones de vehículos de motor e infracciones de tráfico.
    - Minimizar la exposición a riesgos de responsabilidad civil y costes legales.
    - Reducir las primas de seguro y las reclamaciones de indemnización de los trabajadores.
    - Reducir las facturas de reparación de vehículos y los gastos de sustitución.
    - Proteger las operaciones de la empresa y la identidad de la marca.

ESTADÍSTICAS

- Cada 12 minutos muere alguien en un accidente de tráfico, cada 10 segundos se produce una lesión y cada 5 segundos se produce un accidente. Y muchos de estos accidentes se producen durante la jornada laboral o durante el trayecto de ida y vuelta al trabajo.
- Cada 7 segundos, alguien resulta herido en un accidente de tráfico
- Cada 15 minutos, alguien muere
- Muchos de los accidentes se producen durante la jornada laboral o el trayecto diario al trabajo
- Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en el lugar de trabajo

---

Defensive Driving Fatality Report – Spanish

Un conductor ha sido acusado después de que tres trabajadores murieron después de un accidente en una zona de trabajo a lo largo de una interestatal en el condado de Iredell el jueves por la mañana, según los policías.

“Odio que eso haya sucedido. Lamento mucho que haya sucedido, y puedo ver cómo puede suceder porque siempre hay algo en la interestatal”, dijo Paris Wilson. Wilson conducía por la zona después de que se produjera el accidente.

El accidente ocurrió alrededor de las 3:45 a.m. en la Interestatal 40 hacia el oeste cerca del marcador de milla 157, cerrando el área. Los policías dicen que un camión de caja Freightliner “no redujo la velocidad y golpeó un vehículo de construcción estacionado que estaba equipado con un cojín de choque y un tablero de flecha”.

Los investigadores dicen que el tablero de la flecha del vehículo de construcción y las luces intermitentes se activaron en el momento del accidente.

Los policías dicen que el vehículo de construcción fue entonces impulsado hacia adelante, golpeando a tres miembros del equipo de reparación. Los tres trabajadores, identificados como Dustin Gelinas, de 20 años, Austin Melton, de 21 años, y Noah Logan Hamilton, de 22 años, murieron en el lugar.

El conductor del camión, identificado por los agentes como Logan Lee Casey, de 27 años, fue acusado de tres delitos menores de muerte por vehículo.

Defensive Driving – Picture This – Spanish



Lo que está mal en esta foto, hay una mujer usando su teléfono móvil mientras conduce su coche sin prestar atención a la carretera y lo que está cruzando la calle. No se da cuenta de que una familia está justo delante de su coche y de lo mortal que puede resultar.

Ponerse al volante de su coche puede parecer algo cotidiano, pero es probable que sea lo más peligroso que haga en todo el día. Usted no puede controlar las acciones de otros automovilistas, pero tiene un gran control sobre la forma en que opera su vehículo. Eso significa que puede aumentar sus posibilidades de tener un viaje seguro.

Como empleador, le interesa que sus empleados conduzcan con seguridad. El entorno de la conducción es dinámico: las condiciones de la carretera, el tiempo y el tráfico cambian con frecuencia.

No deje que los teléfonos, la radio, el aire acondicionado, los niños en el asiento trasero o una discusión acalorada con su cónyuge le distraigan de su trabajo como conductor. Preste siempre atención a la carretera y a su vehículo.

Dealing with Stress from Home Meeting Kit

DEALING WITH STRESS FROM HOME

In good ways and bad ways our work life overlaps with our home life. If we are not diligent, our work can be affected when stressors at home start to mount up. While stress that workers re-experiencing is so impactful, most stress can be dealt with in a manner that it does not cause a perilous situation.

WHAT ARE THOSE COMMON STRESSORS OF WORK FROM HOME

At any given time, there are a number of stressors in our lives at any given moment. We must recognize the common stressors and how they may be impacting our work.

Examples

Relationships: Arguing, fighting constant bickering creates an atmosphere that leads to stress.

Finance: Bills, lack of cash, is always in the back of one’s mind.

Job Insecurity: We are also fearful that through no fault of our own, our jobs can be terminated in these uncertain and stressful times.

Health: Serious health situations can be the most challenging situations we have to deal with in life. Dealing with these issues extends to loved ones as well.

STRESS AFFECTS WORK

There are negative effects when stress is carried from work at home.

Lack of Structure

Feeling a lack of boundaries on when you need to start working (and stop!), when you need to get up and go to sleep, when to log off of social media, and more can feel like true liberation.

But this can morph into a feeling of being out of control.

Too Many Distractions

Many people forget that those who work at home still need to work. People can call at all hours of the day and may not understand that. “I’m sorry, I need to work right now,” is as valid as, “Sorry, I’ll call you when I’m off work.

The problem is that there can be interruptions all day, and work hours need to be hours and not a succession of interrupted clusters of a few minutes at a time

TIPS TO DEAL WITH STRESS

Slim down your schedule – Having an overflowing home to-do list almost invariably leads to stress. Don’t take on too many projects or commitments at once. Learn to prioritize and say “no;”

Select a stress-management activity – Find a relaxation-inducing activity and weave it into your daily routine. Examples include meditating, doing yoga, knitting, listening to music or gardening;

Accept what you can’t control – By learning to distinguish between those instances in which you can have an impact and those in which you cannot, you may feel both more productive and less overwhelmed;

Surround yourself with supportive people – The people you consider to be your “inner circle” should be sources of solace, not stress.

Make time for fun – Consider these simple but fun pastimes – reading to your child, playing with a pet, making a meal with family or friends;

FINAL WORD

Dealing the stressors while working from home is not an easy task; But manageable. First step is recognition and how you are being affected by the Stressors.

Dealing with Stress from Home Stats and Facts

FACTS

1. Long-term stress is often a contributing factor in many of the leading causes of death in the United States, including heart disease, cancer, lung disease, accidents, cirrhosis of the liver and suicide.
2. High stress levels can often also lead to substance use. When stress is high and a person is desperate to relax, they may turn to alcohol and other drugs. Paradoxically, drugs and alcohol often increase stress in the long run, especially if an individual develops addiction or dependence.
3. The stress prognosis is based on factors like the source, intensity and duration of stress. It may also be affected by an individual’s available coping skills and social support systems. When stress is high and available coping skills are

low, the effects of stress are more likely, which can shorten someone’s lifespan.

4. Stress treatment can add a tremendous amount of coping skills and supports to a person in a stressful environment. The best success will occur when treatment targets the source of stress directly, rather than the side effects of stress.

STATISTICS

According to the American Institute of Stress:

- About 33 percent of people report feeling extreme stress
- 77 percent of people experience stress that affects their physical health
- 73 percent of people have stress that impacts their mental health
- 48 percent of people have trouble sleeping because of stress
- Unfortunately, for about half of all Americans, levels of stress are getting worse instead of better.
- Up to 80 percent of workplace accidents come from stress or stress-related problems, like being too distracted or tired.

Common Symptoms of Stress

The most common symptoms of stress and the percentage of people who experienced them include:

- Irritability and anger: 45 percent of people
- Fatigue or low energy: 41 percent
- Lack of motivation or interest in things: 38 percent
- Anxiety, nervousness or worry: 36 percent
- Headaches: 36 percent
- Feeling sad or depressed: 34 percent
- Indigestion, acid reflux or upset stomach: 26 percent
- Muscle tension: 23 percent

Dealing with Stress from Home Fatality Report

An Uber software engineer making a six-figure income killed himself in 2016, with his family blaming workplace stress. A 21-year-old Merrill Lynch intern collapsed and died in London after working 72 hours straight. When ArcelorMittal closed a steel plant that it had taken over, a 56-year old employee died of a heart attack three weeks later. His family said it was the shock. And the Agency for Safety and Health at Work has reported that over half of the 550 million working days lost annually from absenteeism “are stress related”.

In 2015, an analysis of almost 300 studies found that harmful workplace practices were as bad for mortality, and as likely to lead to a physician-diagnosed illness, as second-hand smoke, a known – and regulated – carcinogen.

Harmful workplace practices include things like long working hours, work-family conflict, and economic insecurity arising from job losses and not having regular or predictable work hours, an absence of job control and, in the US, not having health insurance.

The World Economic Forum estimates that some three-quarters of health-care spending worldwide is for chronic disease and non-communicable diseases account for 63 percent of all deaths. Chronic disease comes from stress and the unhealthy behaviours such as smoking, drinking, taking drugs and overeating that stress induces. Numerous surveys show that the workplace is a leading cause of stress, and it is thus one important cause of the health care crisis.

Dealing with Stress from Home – Picture This



What is wrong in this picture? There is a woman working on her computer, using her cell phone and taking care of her children at the same time!

When you work from home so you can take care of your children during the day or in the afternoons, it can be even more challenging as you may feel pulled between competing loyalties and overwhelmed by the responsibilities of your various roles.

While many people regard working from home as a goal for overall work-life balance, those who find themselves actually doing their work from home report higher levels of stress, according to a 2017 study conducted by the United Nations.

41 percent of “highly mobile” employees (those who more often worked from home) considered themselves highly stressed as well, compared to only 25 percent of those who worked only on-site.

Fortunately, there are many tools at your disposal and you are not

alone in experiencing stress from working at home. While people who work together can gather and discuss the challenges of working in their office environment, those who work from home may need to be more proactive in finding a venue to give and receive support, and to discuss the challenges they face. It can be more challenging to realize that you're not alone in what you're dealing with.

Dangers of Excessive Sitting Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Aunque algunas investigaciones aún no han dejado claro que el exceso de sedentarismo sea la causa directa de ciertos problemas de salud, sí han demostrado que es un factor que está relacionado con muchos problemas de salud. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse y ser activo.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS PARA LA SALUD DE ESTAR SENTADO DURANTE MUCHO TIEMPO

Obesidad: El consiguiente desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía conduce a un aumento de peso poco saludable y a la obesidad. La obesidad aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades mortales no transmisibles, como el síndrome metabólico y las enfermedades cardíacas.

Dolores articulares crónicos: Los músculos de las piernas y las caderas, en particular los glúteos, los isquiotibiales y los cuádriceps, son los principales músculos que se utilizan cuando se está sentado. Sin embargo, cuando se sienta durante mucho tiempo,

estira demasiado y fuerza estos músculos y esto puede hacer que se vuelvan tensos y cortos.

Estos músculos protegen las articulaciones de la cadera y la espalda, y cuando se vuelven inflexibles y cortos, especialmente si mantiene una mala postura al sentarse, causan problemas en las articulaciones de la cadera y la espalda. Algunas de sus complicaciones son el prolapso de disco, el pinzamiento de nervios y la degeneración prematura de las estructuras articulares.

Enfermedades del corazón: Estar sentado durante mucho tiempo se ha relacionado con las enfermedades del corazón: los expertos afirman que las personas que permanecen sentadas durante mucho tiempo tienen un 147 por ciento más de riesgo de desarrollar enfermedades del corazón (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares).

Diabetes: La inactividad derivada de estar sentado durante mucho tiempo puede alterar la forma en que el cuerpo maneja el azúcar. Estar sentado durante mucho tiempo afecta a la sensibilidad de los tejidos a la insulina, la hormona que regula el azúcar en la sangre. Las investigaciones demuestran que estar sentado durante mucho tiempo aumenta el riesgo de diabetes en más de un 112%.

Cáncer: La inactividad física se ha relacionado con ciertos tipos de cáncer, como el de pulmón, colon y endometrio. Una revisión publicada en The Journal of the National Cancer Institute revela que estar demasiado tiempo sentado puede aumentar el riesgo de cáncer de colon en un 24%, el riesgo de cáncer de pulmón en un 21% y el riesgo de cáncer de endometrio en un 24%.

Trombosis venosa profunda: La trombosis venosa profunda (TVP) es un coágulo de sangre en las venas profundas de la pierna. La TVP es un problema de salud grave porque el coágulo podría desprenderse y obstruir el flujo sanguíneo en otros vasos sanguíneos en los que se asiente. Si el coágulo se asienta en la arteria pulmonar de los pulmones, provoca una embolia pulmonar, una emergencia médica que puede provocar la muerte si no se trata rápidamente.

Salud mental: Estar sentado demasiado tiempo al día se ha

relacionado con problemas de salud mental, como trastornos de ansiedad y depresión.

COMO PROTEGERSE

ERGONOMÍA PARA ESTAR SENTADO DURANTE MUCHO TIEMPO

Además de ser incómodas, las malas posturas al sentarse y la ergonomía en el lugar de trabajo a lo largo del tiempo pueden dañar las estructuras de la columna vertebral y contribuir a episodios recurrentes de dolor de cuello o espalda.

Medida del codo: Comience por sentarse cómodamente lo más cerca posible de su escritorio, de modo que la parte superior de los brazos quede paralela a la columna vertebral. Apoye las manos en la superficie de trabajo (por ejemplo, el escritorio o el teclado del ordenador). Si los codos no forman un ángulo de 90 grados, mueva la silla hacia arriba o hacia abajo.

Medida de los muslos: Compruebe que puede deslizar fácilmente los dedos por debajo del muslo en el borde delantero de la silla. Si está demasiado apretado, deberá apoyar los pies en un reposapiés ajustable. Si hay más de un dedo de ancho entre su muslo y la silla, necesita elevar el escritorio/superficie de trabajo para poder levantar la silla.

Medición de la pantorrilla: Con los glúteos apoyados en el respaldo de la silla, intente pasar el puño cerrado entre la parte posterior de la pantorrilla y la parte delantera de la silla.

Apoyo de la parte inferior de la espalda: los glúteos deben estar presionados contra el respaldo de la silla, y debe haber un cojín que haga que la parte inferior de la espalda se arquee ligeramente para que no se desplome hacia delante al cansarse. Este apoyo es esencial para minimizar la carga (tensión) en la espalda. Nunca se desplace ni se encorve en la silla, ya que esto supone un esfuerzo adicional para la columna vertebral y los discos lumbares.

A la altura de los ojos: Cierre los ojos mientras se sienta cómodamente con la cabeza hacia delante. Abra lentamente los ojos.

La mirada debe dirigirse al centro de la pantalla del ordenador. Si la pantalla del ordenador está más alta o más baja que tu mirada, debes subirla o bajarla.

Apoyabrazos: Ajuste el reposabrazos de su silla para que levante ligeramente los brazos a la altura de los hombros. El uso de un reposabrazos le permite aliviar parte de la tensión de su cuello y hombros, y debería hacer menos probable que se encorve hacia adelante en su silla.

MENOS SENTADO – MÁS MOVIMIENTO

- Descanse de estar sentado cada 30 minutos.
- Póngase de pie mientras habla por teléfono o ve la televisión.
- Si trabaja en un escritorio, pruebe a poniéndose de pie, o improvise con una mesa alta o un mostrador.
- Camine con sus compañeros en las reuniones en lugar de estar sentado en una sala de conferencias.
- Coloque su superficie de trabajo sobre una cinta de correr - con la pantalla del ordenador y el teclado sobre un soporte o un escritorio vertical especializado preparado para la cinta de correr- para poder estar en movimiento durante todo el día.

CONCLUSIÓN

Independientemente de si se hace ejercicio o no, si se permanece sentado durante mucho tiempo al día, se contrarrestan los efectos de los ejercicios y aumenta el riesgo de padecer estas enfermedades. De hecho, los expertos afirman que estos riesgos aumentan cada dos horas de estar sentado. El objetivo principal del diseño de un puesto de trabajo es reducir la cantidad de tiempo que la persona pasa “sólo” sentada. Los cambios frecuentes de posición sentada no son suficientes para proteger la acumulación de sangre en las piernas del empleado.

Dangers of Excessive Sitting Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Estar sentado durante periodos de tiempo prolongados puede ser una de las principales causas de dolor de espalda, provocar una mayor tensión en la espalda, el cuello, los brazos y las piernas y añadir una enorme presión a los músculos de la espalda y los discos vertebrales. Estar sentado en una posición encorvada puede estirar en exceso los ligamentos de la columna vertebral y forzar los discos vertebrales.
2. Cuando se está sentado, se utiliza menos energía que cuando se está de pie o en movimiento. Las investigaciones han relacionado el estar sentado durante largos periodos de tiempo con una serie de problemas de salud. Entre ellos, la obesidad y un conjunto de afecciones -aumento de la presión arterial, hiperglucemia, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol- que conforman el síndrome metabólico. Estar demasiado tiempo sentado y los periodos prolongados también parecen aumentar el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.
3. El impacto del movimiento -incluso del movimiento pausado- puede ser profundo. Para empezar, se queman más calorías. Esto puede conducir a la pérdida de peso y al aumento de la energía. Además, la actividad física ayuda a mantener el tono muscular, su capacidad de movimiento y su bienestar mental, especialmente a medida que envejece.

ESTADÍSTICAS

- Por término medio, los estadounidenses permanecen sentados 11 horas al día.

- Sólo en Estados Unidos se producen 300.000 muertes al año debido a la inactividad y los malos hábitos alimenticios.
- El 20% de todas las muertes de personas de 35 años o más se atribuyen a la falta de actividad física.
- El 65% de los estadounidenses ven dos o más horas de televisión al día.
- Sólo el 6,5% de los estadounidenses cumple los requisitos mínimos de actividad física para trabajar.
- El estilo de vida sedentario es responsable de unos 24.000 millones de dólares en gastos médicos directos.
- Las mujeres son más propensas a llevar una vida sedentaria que los hombres. La mayoría de las caídas (60%) se producen en el mismo nivel. (Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo)

Dangers of Excessive Sitting Fatality Report – Spanish

John es un hombre de 42 años que desarrolló un dolor en la zona lumbar inmediatamente después de la mudanza. No recordaba ninguna lesión concreta, pero durante la mudanza tuvo que levantar, cargar y agacharse bastante. En ese momento sintió algunas punzadas, pero no le dio importancia. Sin embargo, a lo largo de los días siguientes, el dolor aumentó de forma constante y se hizo muy intenso, y empezó a irradiarse por la parte posterior del muslo a veces.

Por lo demás, se encontraba bien, aparte de tener un poco de sobrepeso. Había tenido algunos episodios de dolor de espalda en el pasado, pero nunca fueron lo suficientemente graves como para buscar tratamiento. No practicaba ningún deporte ni ejercicio con regularidad, aparte de perseguir a sus dos hijos, ambos menores de 4 años. Su trabajo es de oficina y pasa la mayor parte del día sentado.

Dangers of Excessive Sitting – Picture This – Spanish



Estar sentado en un escritorio puede aumentar el riesgo de muerte en casi un 50%.

¿Qué hay de malo en esta imagen? Hay un oficinista sentado en su silla de forma inadecuada, poniéndose en peligro de caerse de la silla.

Los oficinistas deben tener cuidado, ya que una investigación de la Universidad de Sidney descubrió que los oficinistas que permanecen sentados más de 10 horas al día en su escritorio tienen un 48% más de riesgo de muerte, en comparación con las personas que se sientan menos de cuatro horas al día. Para contrarrestar este riesgo para la salud, intente introducir cinco minutos de actividad cada hora y asegúrese de hacer descansos regulares fuera de su puesto de trabajo. Cambios sencillos, como subir las

escaleras en lugar de utilizar el ascensor, también supondrán una diferencia positiva para su salud.

Dealing With Hazards Meeting Kit

DEALING WITH HAZARDS SAFETY TALK

We face hazards everyday whether walking out of our house or doing tasks at work. Employees need the training and knowledge to recognize hazards and take action to mitigate them.

PROBLEM OF WORKPLACE HAZARDS

But often this is what happens. Hazards are identified but no action follows to eliminate the hazard. When this occurs, the hazard is left to be dealt with you anyone in that work area.

EXAMPLES OF HAZARDS BEING LEFT TO BE DEALT WITH

1. A piece of metal is sticking up out of the ground in a work area on a construction site. An employee lets his fellow workers know of the presence of the metal however that is all the action that is taken. Anyone walking through that area still has to deal with that hazard. A more effective response would be to call a piece of heavy equipment over to remove the metal from the ground.
2. A leaky pipe is causing a wet spot on a factory floor. The leak was spotted months ago, but the only response was to put a sign up warning personnel of slick conditions. Taking the time to fix the pipe properly ensures employees do not slip on the wet conditions.

SAFETY HAZARD ASSESMENT PROTECTION

Workers cannot be properly protected against hazards that they are unaware of or unprepared to deal with those hazards. Avoid those “blind spots” by a thorough safety hazard assessment.

SIX TYPES OF WORKPLACE HAZARDS

1. **Safety hazards**

Safety hazards is number one on the list of 6 types of workplace hazards. These hazards play an affect on employees who work directly with machinery or in construction sites.

2. **Biological hazards**

The definition of biological hazards, commonly known as biohazards, can be any biological substance that could cause harm to humans. Biological hazards exposure to harm or disease from working with animals, people, or infectious plant materials.

3. **Physical hazards**

Physical hazards might the least obvious. Physical hazards affect workers in extreme weather conditions or harmful working environments. Physical hazards can be any factors within the environment that can harm the body without necessarily touching it.

4. **Ergonomic hazards**

Ergonomic safety hazards occur when the type of work, body positions, and working conditions put a strain on your body. They are the hardest to spot since you don’t always immediately notice the strain on your body or the harm that these hazards pose.

5. **Chemical hazards**

Chemical hazards are present when a worker is exposed to any chemical preparation in the workplace in any form (solid, liquid or gas).

6. **Work organization hazards**

Safety hazards or stressors that cause stress (short-term effects)

and strain (long-term effects). These are hazards associated with workplace issues such as workload, lack of control and/or respect, workplace violence, etc.

COMMON HEALTH RISKS

Common health risks associated with workplace hazards include: breathing problems, skin irritation, damage to muscles, bones and joints, hearing damage, reduced wellbeing.

PREVENT WORKPLACE HAZARDS

The best way to protect yourself and your employees from workplace hazards is to identify and manage them and take reasonable steps to prevent their potential to harm.

In order to control workplace hazards and eliminate or reduce the risk, you should take the following steps:

- identify the hazard by carrying out a workplace risk assessment;
- determine how employees might be at risk;
- evaluate the risks;
- record and review hazards at least annually, or earlier if something changes.

FINAL WORD

Do not just “deal” with hazards, eliminate them whenever possible. All too often the time or energy is not spent to properly address hazards to make a work area or work task safe. It is true that taking some action is better than none at all, but often it does not take much more time to get the problem fully corrected and addressed to be sure no one will be injured by that hazard.

Dealing With Hazards Stats and Facts

FACTS

Top Seven Safety/Hazards in the US. Workplace

1. **PHYSICAL HAZARDS –** Prolonged direct exposure to sunlight, radiation, extreme temperatures, and high stress on the body from manual labor are a handful of prominent physical hazards that can occur on the job.
2. **HEIGHT HAZARDS –** Employers should be aware that fall protection is required by OSHA at elevations of four feet in general industry workplaces, five feet in shipyards, and six feet in the construction industry.
3. **WORK ORGANIZATION AND HOUSEKEEPING HAZARDS –** Poor housekeeping can even include unguarded machinery and other shortcomings that have the potential to be extremely damaging. Types of work organization hazards may include workplace violence, excessive workplace demands, and a very high intensity of work.
4. **CHEMICAL HAZARDS –** This encompasses the use, transfer, and storage of chemicals. Hazardous liquids, cleaning products, paints, and solvents, as well as flammable chemicals and dangerous gases, all pose potential risks to employees.
5. **MICROBIOLOGICAL HAZARDS** – Exposure to mold and fungi, blood and bodily fluids, sewage, airborne illnesses (even a common cold), insects that sting, poisonous plants, and animal/bird feces are all examples of microbiological hazards. These safety risks are mostly found outside, which is where many lone workers do most of their work.
6. **ELECTRICAL HAZARDS** – These may include damaged tools and equipment, overhead power lines, exposed electrical parts, misuse of extension cords, improper grounding, poor wiring, overloaded circuits, damaged insulation, and wet conditions.
7. **ERGONOMIC HAZARDS –** Such hazards include repetitive

movements (such as frequent lifting), uncomfortable workstation height, manual handling, poor body positioning or posture, and any other hazard which negatively impacts an employee’s musculoskeletal system.

STATS

- 5,333 workers died on the job in 2019 (3.5 per 100,000 full-time equivalent workers) – on average, more than 100 a week or about 15 deaths every day. About 20% (1,061) of worker fatalities in private industry in calendar year 2019 were in construction – accounting for one in five worker deaths for the year.
- Some of the major findings in the ILO’s latest statistical data on occupational accidents and diseases, and work-related deaths on a world-wide level include the following:
    - Diseases related to work cause the most deaths among workers. Hazardous substances alone are estimated to cause 651,279 deaths a year.
    - The construction industry has a disproportionately high rate of recorded accidents.
    - Younger and older workers are particularly vulnerable. The ageing population in developed countries means that an increasing number of older persons are working and need special consideration.

Dealing With Hazards Fatality Report

On Jan. 5, the U.S. Chemical Safety Board (CSB) released a report on the three deadly fires and explosions that occurred at a Hoeganaes Corp. plant in Gallatin, Tenn., in 2011. The report asserts that the accumulation of fine iron powder in the facility led to the explosions, and that Hoeganaes did not take necessary

action to prevent these fatal events.

Five workers died and three were injured in three separate incidents at Hoeganaes Corp.’s Gallatin powdered metals plant in 2011. When fine particles of iron dust ignited on Jan. 31, two workers were burned and later died from their injuries. On March 29, a similar flash fire burned another employee. Finally, on May 27, a hydrogen explosion at the plant shook loose iron dust accumulations, which ignited and rained down on workers. The explosion and ensuing fire killed three employees and injured two others.

“The three accidents at the Hoeganaes facility were entirely preventable. Despite evidence released by the CSB and information that Hoeganaes had in its possession even before the first accident in January 2011, the company did not institute adequate dust control or housekeeping measures,” said CSB Chairperson Rafael Moure Eraso.

According to CSB, significant amounts of the fine iron powder had accumulated over time in the facility and the company did not reduce the hazards through engineering controls and basic housekeeping. Furthermore, the investigation found that Hoeganaes did not institute procedures such as combustible gas monitoring or provide training for employees on avoiding flammable gas fires and explosions. CSB also found that the company did not require atmospheric testing for hydrogen or other explosive gases.

Dealing With Hazards – Picture This



What’s wrong in this picture? A construction worker is about to injure himself with a nail in his foot maybe for not paying attention to where he is stepping.

Managing workplace hazards in the construction industry is a top priority every day because the working environment constantly changes. Working hard is part of our everyday lives, but sometimes this work can put us at risk, whether we’re aware of it or not. There are many jobs that can put individuals in dangerous circumstances and employers are responsible for minimizing the risk of injuries, major or minimal, that could negatively impact their employees. Foot injuries are one of the most prevalent incidents in the workplace, regardless of occupation.

To prevent these injuries, it is recommended that workers take breaks throughout the day to rehydrate and rest their feet. Employers can do their part to protect employees and help reduce the risks associated with daily construction duties by investing in personal protection equipment (PPE). Construction workers are constantly walking on hard surfaces, filled with dangerous items such as shards of glass and nails. Puncture resistant anti-fatigue

insoles not only support and comfort workers, but also they provide much-needed protection from objects that can penetrate and potentially stab workers.

Dealing With Hazards Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE LOS PELIGROS

Todos los días nos enfrentamos a peligros, ya sea al salir de casa o al realizar tareas en el trabajo. Los empleados necesitan la formación y los conocimientos necesarios para reconocer los peligros y tomar medidas para mitigarlos.

CUÁL ES EL PELIGRO

PROBLEMA DE LOS RIESGOS LABORALES

Pero a menudo ocurre lo siguiente. Se identifican los peligros, pero no se toman medidas para eliminarlos. Cuando esto ocurre, el peligro se deja para que lo afronte cualquier persona en esa zona de trabajo.

EJEMPLOS DE PELIGROS QUE SE DEJAN PARA SER TRATADOS

1. Un trozo de metal sobresale del suelo en una zona de trabajo de una obra. Un empleado avisa a sus compañeros de la presencia del metal, pero eso es todo lo que se hace. Cualquier persona que pase por esa zona sigue teniendo que enfrentarse a ese peligro. Una respuesta más eficaz sería llamar a un equipo pesado para que retire el metal del suelo.

2. Una tubería con fugas está causando una mancha de humedad en el suelo de una fábrica. La fuga se detectó hace meses, pero la única respuesta fue colocar un cartel que advertía al personal de las condiciones resbaladizas. Tomarse el tiempo necesario para arreglar la tubería correctamente garantiza que los empleados no resbalen con la humedad.

COMO PROTEGERSE

EVALUACIÓN DE RIESGOS DE SEGURIDAD PROTECCIÓN

Los trabajadores no pueden estar debidamente protegidos contra los peligros que desconocen o no están preparados para afrontarlos. Evite esos “puntos ciegos” mediante una evaluación exhaustiva de los riesgos para la seguridad.

SEIS TIPOS DE PELIGROS EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. **Peligros para la seguridad**

Los riesgos de seguridad son el número uno de la lista de los 6 tipos de riesgos laborales. Estos peligros afectan a los empleados que trabajan directamente con maquinaria o en obras de construcción.

2. **Peligros biológicos**

La definición de peligros biológicos, comúnmente conocidos como biopeligros, puede ser cualquier sustancia biológica que pueda causar daño a los seres humanos. Los peligros biológicos son la exposición a daños o enfermedades por trabajar con animales, personas o materiales vegetales infecciosos.

3. **Peligros físicos**

Los peligros físicos pueden ser los menos obvios. Los peligros físicos afectan a los trabajadores en condiciones climáticas extremas o en entornos de trabajo perjudiciales. Los peligros físicos pueden ser cualquier factor del entorno que pueda dañar el cuerpo sin tocarlo necesariamente.

4. **Riesgos ergonómicos**

Los riesgos ergonómicos de seguridad se producen cuando el tipo de trabajo, las posiciones del cuerpo y las condiciones de trabajo suponen un esfuerzo para el cuerpo. Son los más difíciles de detectar, ya que no siempre se percibe inmediatamente la tensión en el cuerpo o el daño que suponen estos peligros.

5. Peligros químicos

Los riesgos químicos están presentes cuando un trabajador está expuesto a cualquier preparado químico en el lugar de trabajo en cualquier forma (sólido, líquido o gas).

6. Peligros de la organización del trabajo

Peligros de seguridad o factores de tensión que causan estrés (efectos a corto plazo) y tensión (efectos a largo plazo). Se trata de peligros asociados a cuestiones relacionadas con el lugar de trabajo, como la carga de trabajo, la falta de control y/o respeto, la violencia en el lugar de trabajo, etc.

RIESGOS COMUNES PARA LA SALUD

Los riesgos comunes para la salud asociados a los peligros del lugar de trabajo incluyen: problemas respiratorios, irritación de la piel, daños en los músculos, huesos y articulaciones, daños auditivos, reducción del bienestar.

PREVENIR LOS RIESGOS LABORALES

La mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus empleados de los riesgos del lugar de trabajo es identificarlos y gestionarlos, y tomar medidas razonables para prevenir su potencial de daño.

Para controlar los peligros en el lugar de trabajo y eliminar o reducir el riesgo, debe tomar las siguientes medidas

- Identificar el peligro mediante la realización de una evaluación de riesgos en el lugar de trabajo
- Determinar el riesgo que pueden correr los empleados
- Evaluar los riesgos;
- Registrar y revisar los peligros al menos una vez al año, o antes si algo cambia.

CONCLUSIÓN

No se limite a “tratar” los peligros, elimínelos siempre que sea posible. Con demasiada frecuencia no se invierte el tiempo o la energía en abordar adecuadamente los peligros para hacer segura un área o una tarea de trabajo. Es cierto que tomar algunas medidas es mejor que no tomar ninguna, pero a menudo no se necesita mucho más tiempo para corregir y abordar el problema por completo para estar seguros de que nadie se lesionará por ese peligro.

Dealing With Hazards Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los siete principales riesgos de seguridad en EE.UU. Lugar de trabajo

1. **PELIGROS FÍSICOS** – La exposición directa y prolongada a la luz del sol, la radiación, las temperaturas extremas y el alto estrés en el cuerpo por el trabajo manual son un puñado de prominentes riesgos físicos que pueden ocurrir en el trabajo.
2. **PELIGROS DE ALTURA** – Los empleadores deben ser conscientes de que la protección contra caídas es requerida por la OSHA a alturas de cuatro pies en los lugares de trabajo de la industria general, cinco pies en los astilleros, y seis pies en la industria de la construcción.
3. **PELIGROS DE ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y DE MANTENIMIENTO DE LA VIVIENDA** – Una mala organización del trabajo puede incluir incluso maquinaria no protegida y otras deficiencias que tienen el potencial de ser extremadamente dañinas. Los

tipos de riesgos de organización del trabajo pueden incluir la violencia en el lugar de trabajo, las exigencias excesivas en el lugar de trabajo y una intensidad de trabajo muy alta.

4. **RIESGOS QUÍMICOS** – Esto abarca el uso, la transferencia y el almacenamiento de productos químicos. Los líquidos peligrosos, los productos de limpieza, las pinturas y los disolventes, así como los productos químicos inflamables y los gases peligrosos, suponen riesgos potenciales para los empleados.
5. **PELIGROS MICROBIOLÓGICOS** – La exposición al moho y a los hongos, a la sangre y a los fluidos corporales, a las aguas residuales, a las enfermedades transmitidas por el aire (incluso a un resfriado común), a los insectos que pican, a las plantas venenosas y a los excrementos de los animales o de las aves son ejemplos de riesgos microbiológicos. Estos riesgos de seguridad se encuentran sobre todo en el exterior, que es donde muchos trabajadores solitarios realizan la mayor parte de su trabajo.
6. **PELIGROS ELÉCTRICOS** – Estos pueden incluir herramientas y equipos dañados, líneas eléctricas aéreas, partes eléctricas expuestas, mal uso de cables de extensión, conexión a tierra inadecuada, cableado deficiente, circuitos sobrecargados, aislamiento dañado y condiciones de humedad.
7. **PELIGROS ERGONÓMICOS** – Entre estos peligros se incluyen los movimientos repetitivos (como el levantamiento frecuente), la altura incómoda del puesto de trabajo, la manipulación manual, la mala posición o postura del cuerpo y cualquier otro peligro que tenga un impacto negativo en el sistema musculoesquelético del empleado.

ESTADÍSTICAS

- 333 trabajadores murieron en el trabajo en 2019 (3,5 por cada 100.000 trabajadores equivalentes a tiempo completo) – en promedio, más de 100 a la semana o alrededor de 15 muertes cada día. Alrededor del 20% (1.061) de las muertes de trabajadores en la industria privada en el año natural 2019 fueron en la construcción – representando una de cada

cinco muertes de trabajadores para el año.

- Algunas de las principales conclusiones de los últimos datos estadísticos de la OIT sobre accidentes y enfermedades laborales, y muertes relacionadas con el trabajo a nivel mundial son las siguientes:
- Las enfermedades relacionadas con el trabajo son las que más muertes causan entre los trabajadores. Se calcula que sólo las sustancias peligrosas causan 651.279 muertes al año.
- El sector de la construcción tiene una tasa desproporcionadamente alta de accidentes registrados.
- Los trabajadores más jóvenes y los de mayor edad son especialmente vulnerables. El envejecimiento de la población en los países desarrollados hace que cada vez haya más personas mayores trabajando y que necesiten una consideración especial.

Dealing With Hazards Fatality Report – Spanish

El 5 de enero, la Junta de Seguridad Química de Estados Unidos (CSB) publicó un informe sobre los tres incendios y explosiones mortales que se produjeron en una planta de Hoeganaes Corp. en Gallatin, Tennessee, en 2011. El informe afirma que la acumulación de polvo fino de hierro en la instalación provocó las explosiones, y que Hoeganaes no tomó las medidas necesarias para evitar estos sucesos mortales.

Cinco trabajadores murieron y tres resultaron heridos en tres incidentes distintos en la planta de metales en polvo Gallatin de Hoeganaes Corp. en 2011. Cuando unas finas partículas de polvo de hierro se incendiaron el 31 de enero, dos trabajadores sufrieron quemaduras y posteriormente murieron a causa de sus lesiones. El 29 de marzo, un incendio similar quemó a otro empleado. Por último, el 27 de mayo, una explosión de hidrógeno en la planta

sacudió las acumulaciones de polvo de hierro, que se encendieron y llovieron sobre los trabajadores. La explosión y el consiguiente incendio mataron a tres empleados e hirieron a otros dos.

“Los tres accidentes ocurridos en las instalaciones de Hoeganaes eran totalmente evitables. A pesar de las pruebas publicadas por la CSB y de la información que Hoeganaes tenía en su poder incluso antes del primer accidente en enero de 2011, la empresa no instituyó medidas adecuadas de control del polvo o de limpieza”, dijo el presidente de la CSB, Rafael Moure Eraso.

Según la CSB, se habían acumulado cantidades significativas de polvo de hierro fino a lo largo del tiempo en las instalaciones y la empresa no redujo los riesgos mediante controles de ingeniería y medidas básicas de mantenimiento. Además, la investigación descubrió que Hoeganaes no instituyó procedimientos como el control de gases combustibles ni proporcionó formación a los empleados para evitar incendios y explosiones de gases inflamables. La CSB también descubrió que la empresa no exigía la realización de pruebas atmosféricas para detectar la presencia de hidrógeno u otros gases explosivos.

Dealing With Hazards – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto? Un trabajador de la construcción está a punto de lesionarse con un clavo en el pie, quizá por no prestar atención a dónde pisa.

La gestión de los riesgos laborales en el sector de la construcción es una prioridad diaria porque el entorno de trabajo cambia constantemente. Trabajar duro forma parte de nuestra vida cotidiana, pero a veces este trabajo puede ponernos en peligro, seamos o no conscientes de ello. Hay muchos trabajos que pueden poner a las personas en circunstancias peligrosas y los empresarios son responsables de minimizar el riesgo de lesiones, mayores o mínimas, que puedan afectar negativamente a sus empleados. Las lesiones en los pies son uno de los incidentes más frecuentes en el lugar de trabajo, independientemente de la ocupación.

Para prevenir estas lesiones, se recomienda que los trabajadores hagan pausas a lo largo del día para rehidratarse y descansar los pies. Los empresarios pueden poner de su parte para proteger a los empleados y ayudar a reducir los riesgos asociados a las tareas diarias de la construcción invirtiendo en equipos de protección

individual (EPP). Los trabajadores de la construcción caminan constantemente sobre superficies duras, llenas de elementos peligrosos como fragmentos de vidrio y clavos. Las plantillas anti fatiga resistentes a la perforación no sólo dan apoyo y comodidad a los trabajadores, sino que también proporcionan una protección muy necesaria contra los objetos que pueden penetrar y potencialmente apuñalar a los trabajadores.

Newsletter – September 2021

- Workplace Stress;
- Safety Talks on Compressed Gas, Ergonomics, Struck-By/Caught-Between, PPE: Head Protection;
- Bracing for the Blaze Infographic;
- Crossword: Compressed Gas/Air;
- Stone Fabrication and Installation Safety
- Picture This: Hardhat Mistakes
- and more…

Cold Stress – Picture This – Spanish



El frío es un riesgo para la salud en el trabajo para muchos tipos de trabajadores. Si su trabajo requiere que trabaje al aire libre cuando hace frío, es aún más importante que esté preparado no sólo con el equipo adecuado para mantenerle a salvo de los peligros del trabajo, sino también con la ropa adecuada para mantenerle a salvo de los peligros del frío.

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. Vestirse adecuadamente para el frío depende del tiempo que vayas a estar fuera, de si las condiciones son húmedas o secas y de lo fría que sea la temperatura.

Dangers of Excessive Sitting Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

EXCESSIVE SITTING

While some of the research is still not clear that excessive sitting is the direct cause for certain health problems, it has shown that it is a factor that is linked to many health problems. Our bodies are designed to move and be active.

WHAT'S THE DANGER

HEALTH RISKS OF PROLONGED SITTING

Obesity: The consequent imbalance between energy intake and expenditure leads to an unhealthy weight gain and obesity. Obesity, raises the risk of several deadly non-communicable diseases, including metabolic syndrome and heart disease.

Chronic Joint Pains: The muscles of the legs and hips, particularly the glutes, hamstrings, and quadriceps, are the major muscles you make use of when you sit. However, when you sit for too long, you overstretch and strain these muscles and this may cause them to become tight and short.

These muscles protect the joints of the hip and back and when they become inflexible and short, especially if you maintain a poor sitting posture, they cause problems for your hip joints and back. Some complications of these include disc prolapse, nerve impingement, and premature degeneration of the joint structures.

Heart Disease: Sitting for long periods has been linked to heart disease: experts say that people who sit for long periods have a 147 percent greater risk of developing heart disease (heart attacks and stroke).

Diabetes: Inactivity from prolonged sitting can alter how the body handles sugar. Sitting for too long impairs tissue sensitivity to insulin, the hormone that regulates blood sugar. Research shows that sitting for long periods raises the risk of diabetes by more than 112 percent.

Cancer: Physical inactivity has been linked to certain types of cancer, including the lungs, colon, and endometrium. A review published in The Journal of the National Cancer Institute reveals

that too much sitting may raise the risk of colon cancer by 24 percent, the risk of lung cancer by 21 percent, and the risk of endometrial cancer by 24 percent.

Deep Vein Thrombosis: A deep vein thrombosis (DVT) is a blood clot in the deep veins of the leg. DVT is a serious health problem because the clot could break off and obstruct blood flow in other blood vessels it may settle in. If the clot settles in the pulmonary artery of the lungs, it causes pulmonary embolism, a medical emergency that can lead to death if not promptly treated.

Mental Health: Sitting too much each day has been linked to mental health issues, including anxiety disorders and depression.

HOW TO PROTECT YOURSELF

ERGONOMICS FOR PROLONGED SITTING

Besides being uncomfortable, poor sitting posture and workplace ergonomics over time can damage spinal structures and contribute to recurrent episodes of neck or back pain.

Elbow Measure: Begin by sitting comfortably as close as possible to your desk so that your upper arms are parallel to your spine. Rest your hands on your work surface (e.g. desktop, computer keyboard). If your elbows are not at a 90-degree angle, move your chair either up or down.

Thigh Measure: Check that you can easily slide your fingers under your thigh at the leading edge of the chair. If it is too tight, you need to prop your feet up with an adjustable footrest. If there is more than a finger width between your thigh and the chair, you need to raise the desk/work surface so that you can raise your chair.

Calf Measure: With your buttocks against the chair back, try to pass your clenched fist between the back of your calf and the front of your chair.

Lower-Back Support: Your buttocks should be pressed against the back of your chair, and there should be a cushion that causes your

lower back to arch slightly so that you don’t slump forward as you tire. This support is essential to minimize the load (strain) on your back. Never slump or slouch in your chair, as this places extra stress on your spine and lumbar discs.

Eye level: Close your eyes while sitting comfortably with your head facing forward. Slowly open your eyes. Your gaze should be aimed at the center of your computer screen. If your computer screen is higher or lower than your gaze, you need to either raise or lower it.

Armrest: Adjust the armrest of your chair so that it just slightly lifts your arms at the shoulders. Use of an armrest allows you to take some of the strain off your neck and shoulders, and it should make you less likely to slouch forward in your chair.

LESS SITTING – MORE MOVEMENT

- Take a break from sitting every 30 minutes.
- Stand while talking on the phone or watching television.
- If you work at a desk, try a standing desk – or improvise with a high table or counter.
- Walk with your colleagues for meetings rather than sitting in a conference room.
- Position your work surface above a treadmill – with a computer screen and keyboard on a stand or a specialized treadmill-ready vertical desk – so that you can be in motion throughout the day.

FINAL WORD

Regardless of whether you exercise or not, if you sit for long periods each day, it counteracts the effects of the exercises and increases your risk of these diseases. In fact, experts say these risks increase with every 2 hours of sitting. The main objective of a job design is to reduce the amount of time the person spends “just” sitting. Frequent changes in the sitting position are not enough to protect against blood pooling in the employee’s legs.

Dangers of Excessive Sitting Stats and Facts

FACTS

1. Sitting for prolonged periods of time can be a major cause of back pain, cause increased stress of the back, neck, arms and legs and can add a tremendous amount of pressure to the back muscles and spinal discs. Sitting in a slouched position can overstretch the spinal ligaments and strain the spinal discs.
2. When you sit, you use less energy than you do when you stand or move. Research has linked sitting for long periods of time with a number of health concerns. They include obesity and a cluster of conditions – increased blood pressure, high blood sugar, excess body fat around the waist and abnormal cholesterol levels – that make up metabolic syndrome. Too much sitting overall and prolonged periods of sitting also seem to increase the risk of death from cardiovascular disease and cancer.
3. The impact of movement – even leisurely movement – can be profound. For starters, you'll burn more calories. This might lead to weight loss and increased energy. Also, physical activity helps maintain muscle tone, your ability to move and your mental well-being, especially as you age.

STATS

- On average, American's sit 11 hours/day.
- 300,000 deaths occur annually due to inactivity and poor dietary habits in the United States alone.
- 20% of all deaths of people 35 and older are attributed to a lack of physical activity.
- 65% of American's watch 2 or more hours of TV every day.

- Only 6.5% of American’s meet the minimal physical guideline requirements for work.
- Sedentary lifestyles are responsible for an estimated $24 billion in direct medical spending.
- Women are more likely to lead sedentary lives than men.The majority of falls (60 percent) occur on the same level. (Canadian Centre for Occupational Health and Safety)