Agricultural/Industrial Mower Safety

Safety Talk

WHAT'S AT STAKE?

Neglecting to ensure all elements of mower safety are considered and that each job has been thoroughly planned out beforehand, could lead to the injury or fatality of yourself or a bystander. Many operators do not understand the dangers or fail to respect the risks to save time and/or extra work. It is important to avoid cutting corners by adhering to the proper safety measures and ensuring the necessary maintenance of equipment.

WHAT'S THE DANGER?

Agricultural mower safety is a multi-faceted system. Without familiarizing yourself with a mower's operating characteristics (i.e. its mowing capacity, the purpose of its control features and correct operating procedures, and its safety features), you risk the many hazards caused by machine failure. Neglecting to prepare the work area by removing objects or being aware of obstacles, could cause the hazards of thrown objects or tractor roll-over. Failing to wear the proper protective gear increases the chances of suffering serious injury. On the other hand, allowing bystanders or passengers puts someone else at risk of falling beneath the running mower or being struck by an object hurled by the mower blades.

EXAMPLE

An experienced operator fails to check the work area for objects. He is in a hurry, the weather is prime for getting the job done, and he does not want to risk losing the day to finding potential hazards. He hits a stump and falls from the seat and is fatally run over by the mower.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Before beginning the job, it is necessary to ensure all safety measures are in place. Establishing an accident prevention strategy will set you on the right path to making a habit out of safe mowing practices. Here are a few you can implement:

- Understand what each piece of machinery is equipped to handle.
- Develop a thorough understanding of the controls, gauges, and dials of your machine, as well as the safe speed, slope capabilities, braking and steering characteristics, turning radius, and operating clearances.
- Ensure all guards, shields and safety signs are in place and that you have studied all danger, warning, and caution decals on your machine.
- Seek out any potential hazards (i.e. ditches, potholes, drop-offs, steep slopes, etc.) that could cause your fall or mower over-turn.
- Remove all objects that could be thrown by the mower.
- Map out the safest route, considering terrain and the type of material you are mowing, and make sure you choose a pattern that allows you to travel as straightforward as you possibly can.
- Wear the proper PPE: safety glasses, steel-toed boots, close-fitting clothes, hat, hearing protection and gloves.
- Do not allow passengers.

Follow these steps from starting up and shutting down the machine:

- Before starting the engine, ensure the transmission is out of gear and the mower blade clutch is disengaged.
- Start the mower drive at a low RPM and keep at a maximum cutting height.
- Listen for suspicious sounds, if you suspect an issue, shut the machine down, wait for the blades to stop completely, and block the raised mower before inspection.
- Proceed by raising speed to a rated RPM and lower the mower to an appropriate height.
- Go at a speed appropriate for the height and material you

are cutting, and the condition of the terrain.
- Proceed slowly and with caution when operating on slopes, on uneven terrain and in ditches, and always keep an eye out for hidden dangers.
- Try to mow down slopes, never up or across the face, when operating under mount, rear mount, pull-type, and wing mowers.
- When operating side mount, offset and sicklebar mowers, avoid mowing downhill or turning quickly. Ensure the mower is on the uphill side.
- Unless the operator's manual recommends it, avoid mowing in reverse.
- The mower should only be running if the operator is in the seat.

Follow recommended shutdown procedures on a flat surface. Avoid leaving the machine on any kind of slope.

FINAL WORD

There are many hidden dangers to operating agricultural mowers. It is strongly advised to get to know your machine inside and out and ensure your working area is in the safest condition possible. It may mean a little more time, but not taking that time could result in life-threatening consequences.

Agriculture: Dangers of Heat Stress

WHAT'S AT STAKE?

When work is underway, it is quite easy to ignore the warning signs of heat stress. We are busy, we have a deadline, stopping to

take care of ourselves seems like something we can put off a little longer. However, the heat of the day combined with physical labour, loss of fluids or fatigue can push your body to the point of severe distress. It must work extremely hard to keep your temperature down. If you do not take the proper steps to assist your body in this process, it could lead to heat-related illness, disability and possibly death.

WHAT'S THE DANGER?

As your body's temperature rises, it releases heat in several ways: transfer from skin to air, evaporation by perspiration, exhaling hot air or touching a cool object. Drinking water, taking occasional breaks out of the heat, and slowing down are all necessary steps to preventing heat-stress. However, failing to see the signs and taking preventative measures could put you at risk to many hazards.

EXAMPLE

A hay farmer had been raking all day. Temperatures had reached 30 degrees Celsius, and he failed to keep hydrated. Ignoring the early warning signs of heavy sweating, weakness and rapid breathing, his heart raced, sweating ceased, and he fell off the seat and onto the ground in convulsions.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Sometimes, the signs of heat stress go overlooked, or simply ignored, leading to an emergency. Here is what to look out for and the actions you should take in the three stages of heat stress:

- **Body cramps** are a sure sign that you or a coworker need attention. Seek medical aid and move yourself or the coworker to a cooler area, loosen clothing and hydrate with water or nutrient replenishing fluids.
- **Heat exhaustion** can cause heavy sweating, cool, moist skin, body temperature over 38 degrees Celsius (100 degrees Fahrenheit), weak pulse, normal or low blood pressure,

lethargy, clumsiness, confusion, extreme thirst, rapid breathing, and blurred vision. Seek immediate medical help. Move yourself or the coworker to a cooler area, loosen clothing, hydrate and fan and spray cool water on the victim.

- **Heat stroke** occurs when the body reaches a temperature of 41 degrees Celsius (102 degrees Fahrenheit). Signs include weakness, confusion, distress, strange behaviour, skin becomes hot, red, and dry, rapid pulse, headache or dizziness and sweating ceases. If these warning signs are not attended to, the victim could suffer unconsciousness, seizures, or death. If heat stroke is suspected, call an ambulance immediately. While waiting for help to arrive, move yourself or your coworker to a cool area and remove excess clothing, fan and spray cool water over the body and hydrate.

It is important to avoid these conditions. Taking the following measures will prevent heat-related dangers:

- **Drink plenty of water!**
- When temperature and humidity is high, your body must work much harder to keep your body temperature at a safe level. Work with your body by slowing down. This will reduce its workload, allowing it to keep your internal cooling system regulated.
- Watch for headaches, heavy perspiration, high pulse rate and shallow breathing. Move to a cooler location to curb these symptoms.
- Keep an eye on your coworkers, watching for any signs of heat stress.
- Dress appropriately. Wear lightweight, light-coloured and loose-fitting clothing.
- Unless you are on a salt-restricted diet, increase your salt intake to ensure your body has adequate levels.
- Do not shock your body by pushing yourself into long days in the heat. Ease into it with a gradual approach over two or three days.
- Take occasional breaks from the heat by seeking out shade.

This will give you a cool space to decrease your body temperature as well as avoid excessive physical stress.
- Protect your skin by covering it with long-sleeved clothing, pants, and a hat.

FINAL WORD

Being mindful of the dangers and the signs of heat stress will keep you and your coworkers safe from its many risks. Try practicing the preventative methods and being an example, share what you know with your coworkers and respect the often-overlooked dangers of working in the heat.

Agriculture: Eye Protection

WHAT'S AT STAKE?

Our vision is one of the most important senses we have. Unfortunately, there is a long list of hazards that can easily affect our sensitive eyes. Many duties put us at risk for eye-damage: grinding, drilling, sawing, spray-painting, working in a fine-particle filled environment, working with hand or power tools, or handling chemicals, to name a few. Without the proper protection, you could suffer irreparable damage from mild vision impairment to complete blindness.

WHAT'S THE DANGER?

It only takes a split second for our eyes to suffer the damage of outside elements. Many hidden threats can put you at risk if you neglect to wear the appropriate protection, this includes bystanders. There is the danger of exposing your eyes to

projectiles such as dust, wood, metal, concrete and several other flying particles can strike, abrade, or even penetrate the eye. When working with chemicals, you risk severe burns. The light of a welding arc and even exposure to the sun can cause permanent damage to your eyes.

EXAMPLE

A farmer was attempting a quick job removing a worn-out bolt with a cutting wheel. The bolt is extremely worn and rusted, so he proceeds to cut it down the center. A piece of the weak bolt breaks off and flies into his unprotected eye, causing permanent blindness.

HOW TO PROTECT YOURSELF

The five different types of eye protection and their purposes:

1. **Safety Glasses** – The heavy lenses of safety glasses offer protection from flying particles, as they can withstand the shock of impact. However, these do not protect debris from accessing the eye around and behind the lens. If you require prescription glasses, it is advised to wear impact resistant lenses.
2. **Safety Goggles** – Fitted with the same heavy lens, these offer more protection from side impact. It is recommended you wear safety goggles when working with chemicals, striking hardened metal tools and surfaces, and working with wood.
3. **Face Shields** – These can be found with impact resistant shields, but they are most often used to protect the face against splashing, dust, and chaff. Wear a pair of safety glasses or goggles underneath the shield if you suspect the risk of flying particles.
4. **Sunglasses** – Wear sunglasses when working in the sun. It is not just chemicals or flying debris that causes damage to the eyes. The dangers of UV rays can be just as severe as those caused by working with tools and chemicals.

When welding, there are a few things to know:

5. **Welding Helmets** – These are made specifically to protect the individual from the multiple dangers of welding. Welders must be protected from not only the splatter of molten metal and slag, but the damaging rays of the welding arc. The helmets are equipped with a coloured lens to ensure protection from the light. It is important to consult your welder's instruction manual, as there are specific shades for the different levels of currents used. For example, a No. 10 shade is necessary when working with 200 amperes or less. For oxyacetylene welders, be sure you are wearing No. 5 or 6 lenses for welding and cutting, and a No. 3 or 4 for brazing.

FINAL WORD

The loss of vision will rob you of enjoying the beauty and memories created by a lifetime of vision. Do not jeopardize yours or another's sight by neglecting to be diligent. It only takes a second to throw on the eye protection necessary for the task at hand, be sure not to skip it.

How Instructor-Led Training Helped Companies Save Thousands in Accident Prevention

In the past, your organization expressed interest, or even utilized our safety training products. I'd like to show you our next iteration and help you really change your safety culture for the better!!

Safe workers are more productive and more efficient. Plus, every dollar spent on safety and safety training yields a minimum

3x *return in the first year* (*OSHA*, 2016).

Find out how instructor-led safety training helped these companies save thousands in accident prevention in their first year!

There are a variety of solutions to help you create a compliant safety culture. Some are great, and some "check a box." **I don't want you to have an Instructor-Led Training Solution that "checks the box."** I wanted to build a resource that helped safety managers, front-line managers, directors, and presidents deliver compliant and leading-edge safety training. It had to be simple to use, put *powerful* training at your finger-tips, work on *any* device, and be proven to deliver results. For the past year, we have invested time, money and resources to create a better ILT solution.

- Did you know that 65% of organizations do not have a safety training plan? (*Workplace Safety Institute*, 2016)
- Did you know that 85% of organizations use instructor-led safety training as their primary delivery model? (*Workplace Safety Institute*, 2016)
- Did you know that over 90% of organizations do not know if their training is compliant or effective? (*NSC*, 2015)
- Did you know that the average 500 employee organization spends $420k/year in direct and indirect costs on safety training? (*Workplace Safety Institute*, 2016)

You can get better results!

We've torn down our old Safety Training Solution, and rebuilt SafetyNow ILT from the ground up.

We loaded it up with compliant safety meeting kits you can download and deliver in seconds (no more time wasted looking for the right talk). We've included compliant safety videos you can stream on any device.

We've added features like "ask the expert" where you can tap into certified safety trainers, OHS lawyers, and consultants to get direct answers to your direct questions.

We’ve built an ILT solution that is helping big and small organizations deliver better safety training and get better results!

- A large hardware retailer has an 80% reduction in near misses; 45% reduction in accidents & incidents; reduced employee turnover.
- A commercial real estate management company has a 27% reduction in accidents & incidents; a 46% reduction in direct training costs.
- An international logistics company has a 40% reduction in accidents & incidents; reduced its direct training costs by 67%; saved $1M in insurance premiums from its reduced risk and accident rates.

There are a lot more success stories to share; you could be one too – find out how instructor-led safety training helped these companies save thousands in accident prevention in their first year!

Hot Work Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El trabajo en caliente es una de las principales causas de incendios en el lugar de trabajo. Un trabajo se considera “caliente” cuando produce chispas, llamas o calor, especialmente si se realiza en ambientes inflamables. El trabajo en caliente incluye soldar, esmerilar, taladrar, y cortar; los trabajadores que realizan estas actividades también están expuestos al riesgo de incendio.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El trabajo en caliente presenta muchos peligros, pero los más importantes son los incendios, las explosiones y los humos tóxicos.

- Los incendios y explosiones resultantes del trabajo en caliente pueden causar lesiones por quemaduras, daños auditivos y la muerte.
- Las medidas de seguridad recomendadas comienzan con una evaluación completa del peligro para identificar
- riesgos, seguidos de procedimientos de trabajo seguros.
- Los factores importantes a tener en cuenta son las posibilidades de incendio en el entorno de trabajo y los tipos de incendio previstos.
- Una “guardia de incendios” entrenada cuya única responsabilidad es vigilar los incendios y tomar
- las precauciones necesarias deben estar presentes con un extintor de incendios y un monitor de gas en funcionamiento.
- El trabajo en caliente también produce vapores y sustancias peligrosas.
- Estos humos provienen de la soldadura, la quema o la evaporación de combustible, como la gasolina.
- Son tóxicos y la exposición prolongada a ellos causa cáncer; daño cerebral, reproductivo y nervioso, y asfixia causada por los bajos niveles de oxígeno.
- La protección contra ellos incluye monitoreo de aire, tiempo de exposición reducido, ventilación por extracción, respiradores y monitoreo de salud.

COMO PROTEGERSE

Hágalo

- Siempre use el equipo de seguridad adecuado al soldar, cortar o rectificar.
- El equipo de protección personal que se usa durante el trabajo en caliente debe incluir protección para los ojos, protección auditiva, ropa resistente al calor, botas de

seguridad y guantes hechos de cuero u otro material ignífugo.
- Soldar sólo en zonas bien ventiladas.
- Coloque señales de advertencia y barreras para mantener a los demás a una distancia segura de las operaciones de trabajo en caliente para evitar que se quemen o se lesionen.
- Mantenga los pasillos y escaleras libres de cables y equipos.
- Siempre use un vigilante de incendios calificado y un extintor de incendios que funcione.
- El área de trabajo caliente debe ser monitoreada para detectar gases inflamables y combustibles
- Se debe usar un detector de gas.
- Detenga el trabajo inmediatamente si un gas inflamable o combustible excede el 10 por ciento de su límite inferior de explosividad.
- Use protección respiratoria para protegerse contra químicos y gases tóxicos y niveles bajos de oxígeno.

No lo hagas

- No suelde, corte ni muela cerca de materiales inflamables o combustibles, líquidos, vapores o polvo.
- En su lugar, reubique el trabajo y el equipo fuera de las áreas peligrosas.
- Cuando la soldadura o el corte se realiza en localizaciones en caso de que ocurra algo mayor que un incendio menor, asigne personal adicional como “vigilantes de incendios” para protegerse contra el fuego.
- Nunca trabaje en espacios confinados que no hayan sido probados en la atmósfera ni comience el trabajo en caliente hasta que el área de trabajo haya sido probada para detectar gases inflamables.
- No utilice equipos que no estén en buenas condiciones. Inspeccione si hay conexiones sueltas y cables o alambres desnudos antes de operar cualquier maquinaria.
- Recuerde, no almacene los cilindros de oxígeno a menos de 20 pies de los cilindros que contienen gases inflamables.

Finalmente, conozca los síntomas de la fiebre del humo metálico, que es causada por la respiración de los humos de soldadura. Los síntomas se enumeran a continuación y deben ser reportados inmediatamente.

- Sabor metálico en la boca o sequedad de garganta y boca.
- Debilidad, dolores articulares y musculares.
- Fiebre, escalofríos y náuseas.

CONCLUSIÓN

La clave para la seguridad en el trabajo en caliente es tomar las precauciones adecuadas y estar en alerta constante.

Raise Your Safety on Elevated Powered Platforms – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Hay muchos y diferentes tipos de plataformas de trabajo elevadas. Tienen muchos nombres, pero todas tienen un propósito común: levantar y posicionar al personal, sus herramientas y materiales para realizar tareas que no son accesibles desde el suelo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Algunos peligros incluyen defectos mecánicos no corregidos, condiciones ambientales, tales como viento o rayos, caídas desde alturas y peligros aéreos, tales como estructuras de soporte o líneas eléctricas. La mayoría de las lesiones ocurren cuando un trabajador golpea un peligro por encima de la cabeza o se cae de la plataforma.

Ejemplos

Una fría mañana de noviembre, un equipo de construcción llegó a su lugar de trabajo y se subió a la plataforma de trabajo para comenzar su día.

Un trabajador se quedó atrás para operar la plataforma desde el suelo, elevando a los otros al quinto piso. Sin embargo, un obrero se dio cuenta de que necesitaba estar en el cuarto piso ese día, así que le pidió a su compañero de trabajo que bajara la plataforma al cuarto piso.

Al descender la plataforma, la víctima intentó entrar en el edificio a través de una ventana. El operador en el suelo le dijo que esperara un minuto hasta que estuviera en la posición correcta.

Pero la víctima respondió: “Está bien, amigo. No hay problema.” Mientras colocaba los pies en el umbral, se resbaló y cayó hacia adelante, golpeando su barbilla en la ventana. Cayó 61 pies al suelo y fue declarado muerto en la escena.

COMO PROTEGERSE

No importa qué tipo de plataforma elevada esté utilizando, hay dos formas básicas de garantizar su seguridad.

1. **Llevar a cabo un análisis de riesgos laborales y una inspección de seguridad**

   - Identificar cada paso en el trabajo y considerar cada peligro potencial, incluyendo las condiciones ambientales, y cómo eliminarlo o abordarlo.
   - Inspeccione la zona de trabajo en busca de obstrucciones, incluyendo las líneas eléctricas aéreas.

Inspeccione la plataforma en busca de:

- Condición general
- Movimientos incontrolados
- Conexiones sueltas

- Soldaduras agrietadas
- Cables rotos o deshilachados
- Cables o líneas dañadas
- Frenos desgastados

Asegúrese de que todas las partes del equipo que afecten a la operación segura estén bien mantenidas. Los equipos dañados o que no funcionen correctamente deben ser retirados del servicio inmediatamente.

Si su elevador es alquilado, es posible que no conozca los controles o la forma en que se ha mantenido. Nunca utilice una grúa desconocida sin formación e instrucción y siempre inspeccionarla antes de usarla.

2. **Siga estos procedimientos de trabajo seguros**

- No exceda la capacidad de carga de la plataforma.
- No altere, sustituya ni retire componentes de la plataforma.
- Use el equipo de protección personal requerido, incluyendo la protección contra caídas recomendada.
- Mantenga la plataforma libre de peligros y obstrucciones que puedan causar resbalones, tropiezos y caídas.
- Asegúrese de que todas las barandillas y rodapiés estén en su lugar.
- Cierre las puertas de seguridad y las cadenas de seguridad.
- Siempre quédese dentro del cubo o de la barandilla.
- Mantenga una base firme en el piso de la plataforma y no trabaje en una plataforma resbaladiza.
- No se ponga de pie, no se siente ni se suba a las barandas ni utilice escaleras o tablas para ganar altura adicional.
- Asegure las herramientas manuales a la plataforma.
- Manténgase por lo menos a 10 pies (tres metros) de distancia de las líneas eléctricas.

CONCLUSIÓN

Siga estas precauciones de seguridad para evitar lesiones o la muerte cuando trabaje con plataformas elevadas.

Lead – Acid Batteries – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los montacargas eléctricos producen cero emisiones, prácticamente eliminan el peligro de envenenamiento por monóxido de carbono y funcionan de manera más silenciosa que los montacargas de combustión interna. Sin embargo, las baterías de ácido- plomo usadas para accionar estos montacargas presentan cuatro peligros serios y potencialmente mortales.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay cuatro peligros principales de los que hay que preocuparse cuando se trata de cambiar y cargar la batería:

1. Peso: Las baterías de las carretillas elevadoras son muy pesadas y pueden pesar hasta 900 kg (2,000 lbs.) o más. Cuando las baterías están suspendidas o son movidas por equipos de manipulación de baterías, existe la posibilidad de que la batería las golpee o las aplaste.
2. Líquidos corrosivos: El ácido sulfúrico es el ácido utilizado en las baterías de ácido- plomo y es corrosivo. Si entra en contacto con ácido sulfúrico cuando lo vierte o cuando manipula una pila con fugas, estos pueden quemar y destruir la piel, los ojos, el tracto respiratorio y el sistema digestivo.
3. Gases Explosivos: Sin una ventilación adecuada, las baterías de gas de hidrógeno que se emiten durante el proceso de carga pueden acumularse hasta niveles peligrosos y provocar un incendio o una explosión.
4. Peligros eléctricos: Las celdas de batería activas sostienen

una carga eléctrica que puede provocar un cortocircuito si los tocas. Esto puede causar quemaduras graves. El arco eléctrico también aumenta la posibilidad de explosión.

COMO PROTEGERSE

Cargue y cambie las baterías únicamente en salas o áreas de baterías especialmente designadas. Un área de carga y cambio de baterías debidamente equipada tendrá, entre otros, **los siguientes elementos:**

- Señales de advertencia colocadas – es decir, Prohibido fumar.
- Un extintor de incendios de productos químicos secos, CO2 o espuma y otros equipos de emergencia como duchas y lavaojos de emergencia.
- Ceniza de sosa, agua u otros materiales de neutralización para enjuagar y neutralizar el electrolito derramado.
- Ventilación adecuada para evitar la acumulación de gas hidrógeno.

Cuando cargue o cambie las pilas, siga estos pasos primero:

- Coloque el camión en una posición segura y aplique los frenos.
- No permitan chispas, llamas abiertas o arcos eléctricos. Esto significa no fumar, quitarse las joyas de metal y mantener las herramientas y otros objetos metálicos fuera del área y lejos de la parte superior de las baterías descubiertas.
- Utilice un extractor de baterías u otro equipo de manipulación de materiales adecuado para levantar y mover una batería.

A continuación, compruebe lo siguiente:

- Niveles de electrolitos y agua. Haga esto antes de comenzar la carga activa, pero no agregue agua hasta después de la carga.

- El voltaje. Si la batería tiene respiraderos sellados, no la recargue con una corriente superior a 25 amperios.

Antes de conectar o desconectar las conexiones de las abrazaderas:

- Desenchufe y apague el cargador primero.
- A continuación, fije primero la abrazadera positiva, generalmente roja, al terminal positivo y luego la abrazadera negativa, generalmente negra, al terminal negativo.

Esté alerta:

- Si la batería se calienta o el fluido electrolítico sale por las rejillas de ventilación, apague el cargador y reinicie la carga a una velocidad de carga más baja.
- No sobrecargue la batería.

Luego:

- Compruebe el nivel de agua después de la carga y añada agua destilada o desionizada si es necesario.
- ¡Recuerda! Al mezclar el electrolito, siempre vierta el ácido en el agua, no al revés y vierta lentamente.
- Debido a las propiedades reactivas del ácido sulfúrico, el agua en una solución fuertemente ácida puede hervir y burbujear, creando derrames.
- Cuando se vierte ácido en el agua, la solución es más débil y se reduce el riesgo de que se derrame el electrolito.

El EPP adecuado:

- Use guantes y delantal de goma o neopreno, zapatos o botas de seguridad resistentes a los ácidos, gafas de seguridad y un protector facial cuando riegue y cambie las baterías, y durante la limpieza y neutralización de derrames de ácidos.
- Si usa lentes de contacto, debe usar gafas protectoras contra salpicaduras de productos químicos durante la carga de la batería.
- Si el ácido salpicara en el ojo, el lente de contacto podría

retener el ácido en el ojo, lo que dificultaría la eliminación del ácido y causaría un daño ocular más grave.

CONCLUSIÓN

La seguridad de las baterías de ácido- plomo es una mezcla de peligros, pero con la configuración correcta, las prácticas de trabajo seguras y el EPP, es posible trabajar con seguridad con ellas durante la carga y el cambio.

The Safety Climb

5 STEPS TO SAFETY
Corey S. Martin

The Safety Climb is a safety program assessment and development tool designed for safety professionals and company management. The model aims to provide safety leaders with a mechanism for evaluating, visualizing, and communicating the current state of the safety program and overall culture. Unlike other assessment models that rely on KPIs and leading/lagging indicators, The Safety Climb is designed to take a broader view and provide higher-level guidance for assessing and approaching safety program improvement. Because of this, The Safety Climb can be applied to a wide-range of organizations, industries, and safety programs.

Coronavirus and Flu Prevention – Memo

Memo: Coronavirus and Flu Prevention

Date:

To: All employees

From:

The world health community continues to monitor closely the emergence of the SARS-CoV-2 virus and the disease it causes, named “coronavirus disease 2019” (COVID-19). At this time, no one knows how severe this outbreak will be. Given this uncertainty, and the fact that the seasonal influenza (flu) virus is also widespread, we are taking proactive steps to address a number of business concerns. First and foremost, we want to maintain a safe workplace and encourage and/or adopt practices protecting the health of employees, customers, visitors or others. We also want to ensure the continuity of business operations in the event of a pandemic.

We ask all employees to cooperate in taking steps to reduce the transmission of communicable diseases in the workplace. Employees are reminded of the following:

- Stay home when you are sick.
- Wash your hands frequently with warm, soapy water for at least 20 seconds.
- Cover your mouth with tissues whenever you sneeze, and discard used tissues in the trash.
- Avoid people who are sick with respiratory symptoms.
- Clean frequently touched surfaces.

[Company name] will provide alcohol-based hand sanitizers throughout the workplace and in common areas. Cleaning sprays and wipes will also be provided to clean and disinfect frequently touched objects and surfaces such as telephones and keyboards.

Employees are encouraged to use telephone and video conferencing

instead of face-to-face meetings as much as possible during this outbreak. IT support services are available to employees who need assistance with this technology.

It is critical that employees do not report to work while they are experiencing respiratory symptoms such as fever, cough, shortness of breath, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills or fatigue. Currently, the Centers for Disease Control and Prevention recommends that employees remain at home until at least 24 hours after they are free of fever (100 degrees F or 37.8 degrees C) or signs of a fever without the use of fever-reducing medications. Many times, with the best of intentions, employees report to work even though they feel ill. We provide paid sick time and other benefits to compensate employees who are unable to work due to illness. Employees who report to work ill will be sent home in accordance with these health guidelines.

While we currently do not offer formal telework arrangements, [company name] will consider, on a case-by-case basis, requests from employees to work from home during this time. While not all positions are conducive to telework, those positions with primary job duties that can be effectively performed remotely will be given consideration.

Please contact the human resources department with any questions or concerns.

If you can’t take the heat – Speak Up! – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El cuerpo normalmente se enfría por sí mismo al sudar.

Durante el clima caluroso, especialmente con alta humedad, la transpiración no es suficiente. La temperatura corporal puede que suba a niveles peligrosos si no bebe suficiente agua y descansa en la sombra. Usted puede sufrir de agotamiento por calor o insolación.

Sólo en 2014, 2.630 trabajadores sufrieron enfermedades causadas por el calor y 18 murieron por insolación y otras causas relacionadas en el trabajo. Las enfermedades y muertes causadas por el calor se pueden prevenir.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cualquier trabajador expuesto a condiciones de calor y humedad corre el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor, especialmente los que realizan trabajos pesados o utilizan ropa y equipos de protección voluminosos. Algunos trabajadores pueden estar en mayor riesgo que otros si no han desarrollado una tolerancia a las condiciones de calor, incluidos los nuevos trabajadores, los trabajadores temporales o los que vuelven al trabajo después de una semana o más de ausencia. Todos los trabajadores están en riesgo durante una ola de calor.

Las tres enfermedades principales relacionadas con el calor son la insolación, el agotamiento por calor y los calambres por calor. El golpe de calor puede ser fatal y el agotamiento por calor y los calambres por calor pueden llevar rápidamente a un golpe de calor si no se trata.

Golpe de calor

Golpe de calor es una condición que ocurre cuando el cuerpo se vuelve incapaz de controlar su temperatura y puede causar la muerte o una discapacidad permanente.

Síntomas

- Temperatura corporal alta
- Confusión
- Pérdida de coordinación
- Falta de sudoración a pesar del calor
- Piel roja, caliente y seca
- Dolor de cabeza pulsátil

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de la sudoración.

Síntomas

- Calor cardíaco rápido
- Sudoración intensa
- Debilidad o fatiga extrema
- Mareos
- Náuseas, vómitos
- Irritabilidad
- Respiración rápida y poco profunda
- Temperatura corporal ligeramente elevada

Calambres por calor

Los calambres por calor afectan a los trabajadores que sudan mucho durante una actividad extenuante. La sudoración reduce los niveles de sal y humedad del cuerpo y esto puede causar calambres por calor.

Síntomas

- Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas

COMO PROTEGERSE

Para prevenir enfermedades y muertes relacionadas con el calor:

- Beba agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.

- Descanse en la sombra para refrescarse.
- Use un sombrero y ropa de colores claros.
- Aprenda las señales de la enfermedad por calor y qué hacer en caso de emergencia.
- No pierda de vista a sus compañeros de trabajo.
- “Fácil de hacerlo” en tus primeros días de trabajo en el calor. Tienes que acostumbrarte.
- Si usted o un compañero de trabajo está experimentando señales de alguna enfermedad relacionada con el calor, siga las siguientes pautas de primeros auxilios.

Primeros auxilios

Golpe de calor

- Solicite asistencia médica inmediata.
- Mueva al trabajador a un área fresca y sombreada.
- Quíteles el exceso de ropa y aplíqueles agua fría en el cuerpo.

Agotamiento por calor

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba mucha agua u otras bebidas frías.
- Tome una ducha fría, o un baño de esponja.

Calambres por calor

- Detenga toda actividad y siéntese en un lugar fresco.
- Beba jugo claro o una bebida deportiva, o beba agua con los alimentos.
- Evite las tabletas de sal.
- No regrese al trabajo extenuante durante unas horas después de que los calambres disminuyan.
- Busque atención médica si usted tiene lo siguiente: problemas cardiacos, está en una dieta baja en sodio, o si los calambres no disminuyen dentro de una hora.

CONCLUSIÓN

Habla si crees que estás experimentando calor

o si ve a un compañero de trabajo luchando. Usted puede vencer el calor trabajando inteligentemente, tomando medidas rápidas y obteniendo el cuidado adecuado tan pronto como los síntomas comiencen a desarrollarse.

Size Matters When it Comes to PPE- Spanish

QUE ESTÁ EN RIESGO?

La ropa y los equipos de protección mal ajustados son un problema universal de seguridad en el lugar de trabajo. Disuade a los trabajadores de realizar tareas relacionadas con el trabajo de manera eficiente y segura. Esto puede ser especialmente cierto en el caso de las mujeres. La limitada disponibilidad de EPP diseñado específicamente para la forma del cuerpo de la mujer es un tema crítico de salud y seguridad en el lugar de trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La mayoría de las veces, las mujeres que necesitan EPP ‘se las arreglan’ con equipos diseñados para hombres. Las mujeres que trabajan en lugares donde la mayoría son hombres suelen ser reacias a llamar la atención sobre sus necesidades de seguridad.

Los guantes mal ajustados representan uno de los mayores peligros. Los guantes demasiado grandes pueden hacer que una trabajadora agarre una herramienta con más fuerza de la que debería para agarrarla bien. Los guantes mal ajustados también provocan muchos errores y dificultan la realización de tareas que requieren

movimientos finos y detallados. Y, como con toda la ropa suelta, los guantes mal ajustados pueden quedar atrapados en el equipo, con consecuencias horribles.

Aquí hay un ejemplo.

Para tratar de lidiar con guantes mal ajustados, una trabajadora metió algodón en los dedos de los guantes, puso cinta adhesiva en la muñeca y sujetó la parte superior con grapas para evitar que las chispas se metieran en la manga. A pesar de sus esfuerzos, la destreza

de sus dedos se redujo considerablemente. Mientras usaba un molinillo, se rompió dos dedos.

Las gafas y las máscaras son otros dos tipos de EPP que podrían no ajustarse adecuadamente a las

trabajadoras. Si las gafas de seguridad no se colocan correctamente, los escombros y otros materiales pueden pasar a través de ellos y causar lesiones en los ojos. Y una mascarilla que no se ajusta correctamente puede proporcionar poca o ninguna protección contra los peligros transportados por el aire.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay seis maneras en las que los trabajadores pueden asegurarse de que tienen un EPP que se ajusta perfectamente.

1. Ser enérgico y firme con respecto a los EPP necesidades.
2. Apoyar a los compañeros de trabajo que son asertivos en cuanto a sus necesidades de EPP.
3. Sea proactivo. Conozca sus requisitos de talla en todos los EPI que necesite usar. Informe a su empleador de su talla.
4. Exprese sus preocupaciones acerca de su

PPE a su empleador o supervisor, al comité conjunto de salud y seguridad o al representante de salud y seguridad.

5. Reporte todos los peligros, incluyendo el EPP que no se ajusta bien o el EPP que está dañado o desgastado.
6. Use sus derechos a rehusarse a trabajar si el trabajo es

peligroso dado el EPP disfuncional que se proporciona.

CONCLUSIÓN

El tamaño es importante para el ajuste y el rendimiento del EPP. Un equipo de protección inadecuado pone en peligro la salud y la seguridad de las trabajadoras y sus compañeros de trabajo.

Lockout/Tagout/Tryout – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El bloqueo/etiquetado/prueba es un procedimiento sencillo diseñado para evitar accidentes al trabajar en el equipo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los daños se manifiestan en forma de lesiones, a veces fatales si no se siguen los procedimientos de bloqueo/etiquetado/prueba.

Ejemplo:

John era miembro del departamento de mantenimiento. Fue llamado para realizar una reparación en una máquina de la unidad 3. John simplemente apagó la máquina, tomó sus herramientas, quitó los guardias necesarios y comenzó a trabajar. El trabajo estaba en la parte trasera de la maquinaria, lejos del panel de control. John estaba haciendo un excelente trabajo de reparación de la máquina, pero olvidó el componente más importante de este trabajo – Bloqueo / Etiqueta / Prueba.

Mientras tanto, – Bill, el operador – regresó de su descanso. No vio a John y no había ninguna indicación de que la máquina estuviera en reparación. Asumiendo que su máquina estaba lista para funcionar, Bill la encendió. No tenía ni idea de que John

estaba dentro.

En un instante John resultó gravemente herido y sus dolorosos gritos han quedado grabados en la mente de Bill.

COMO PROTEGERSE

¿Podría evitarse el accidente con John y Bill?

Sí. Así es como se hace.

El bloqueo/etiquetado/prueba es un procedimiento de tres partes que está diseñado para protegerlo de la puesta en marcha accidental o inesperada del equipo. Este procedimiento tiene cuatro objetivos importantes:

1. Para proteger a la persona que trabaja en el equipo.
2. Para proteger a otros trabajadores de la zona.
3. Para proteger el equipo.
4. Servir como un dispositivo de comunicación para los tres anteriores. Por lo general, esto se hace junto con un permiso de trabajo seguro.

El “Bloqueo” implica el uso de una o varias cerraduras específicas para aislar el equipo de todas las fuentes de energía. Estas fuentes pueden incluir aire, agua, electricidad o energía hidráulica. Una vez identificados los dispositivos de cierre, se colocan cerraduras personales en cada uno de ellos.

El “Etiquetado” requiere que se complete una etiqueta de bloqueo específica y que se fije con cada candado que se coloque en un dispositivo de insolación. La etiqueta completa por lo general tendrá su número de bloqueo, nombre, departamento, identificación del equipo y las razones por las que el equipo está apagado.

La “Prueba” requiere que usted intente físicamente encender todos los interruptores de alimentación y dispositivos una vez que el equipo haya sido bloqueado. Esta es su comprobación final y la garantía de que el equipo ha sido aislado de todas las fuentes de energía.

Una vez que el equipo ha sido aislado y bloqueado siguiendo los pasos adecuados, nadie debería poder ponerlo en marcha. No podrán hacerlo hasta que usted haya completado el trabajo necesario y elimine sus bloqueos personales de cada interruptor de alimentación o dispositivo.

El bloqueo / etiquetado / puesta a punto es un procedimiento simple que está diseñado para prevenir un accidente como el de John.

Este procedimiento es la clave para su seguridad al trabajar con equipos.

CONCLUSIÓN

Los requisitos de bloqueo/etiquetado/prueba siempre variarán de una instalación a otra. Si no está seguro de algún requisito específico, siempre debe pedir más información.

CDC Vitalsign Healthcare Infection Control – Spanish



1/4

CDC Occupational Safety And

Health Stats – Spanish



‘Caught Between’ Hazards – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cuando trabajas cerca de maquinaria, vehículos y cualquier otra cosa que se mueva, podría quedar atrapado en un aprieto y ser aplastado. Cada año muchos trabajadores mueren o resultan gravemente heridos de esta manera.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Atrapado entre" es el término utilizado para describir estos incidentes de lesiones y muertes. Estas palabras se refieren a quedar atrapado entre dos objetos en movimiento o entre un objeto en movimiento y un objeto estacionario. El resultado son lesiones por compresión y aplastamiento que pueden ser fatales. Los lugares en los que se producen estos incidentes se denominan "puntos de apriete".

EJEMPLO

Un ejemplo que involucra dos objetos en movimiento es quedar atrapado en una maquinaria en marcha – entre una cadena y un piñón, un conjunto de engranajes o rodillos en una prensa.

Un ejemplo de quedar atrapado entre un objeto en movimiento y un objeto inmóvil es quedar aplastado entre un camión y un muelle de carga, y dar un portazo en la puerta de un vehículo.

Quedar atrapado en un punto de pellizco puede causar una lesión incapacitante como una mano destrozada sin posibilidad de reparación. Cuando una mano queda atrapada en una maquinaria en movimiento, todo el cuerpo puede ser arrastrado a través de la maquinaria, matando al trabajador.

Las lesiones "atrapadas entre" pueden ocurrir en cualquier tipo de lugar de trabajo, pero son particularmente peligrosas en la fabricación, donde se utilizan máquinas para mover, prensar y estampar y cortar materiales. El equipo pesado utilizado en la construcción también es un factor común en las lesiones por aplastamiento. En la reparación mecánica, los trabajadores han sido aplastados por vehículos que viajan a través del taller.

COMO PROTEGERSE

- Asegúrese de que todas las protecciones de la máquina estén en su lugar para evitar el contacto con las piezas móviles, como engranajes y rodillos.
- No uses ropa suelta o joyas alrededor de los equipos en movimiento porque pueden engancharse en las partes rotativas de la máquina y tirar de usted.
- Siga cuidadosamente los procedimientos de bloqueo para que el equipo no pueda ponerse en marcha sin querer cuando esté haciendo ajustes o mantenimiento. Siempre pruebe el equipo una vez que esté bloqueado para asegurarse de que su bloqueo ha funcionado.
- Observe todas las precauciones para evitar ser golpeado por equipos en movimiento, como montacargas. Nunca asuma que el operador puede verle. No se ponga en el camino de un vehículo, incluyendo uno en reparación.

CONCLUSIÓN

Los peligros de “atrapados entre” vienen en todos los tamaños. Algunos son trampas que pueden aplastar una mano. Otros pueden causar lesiones de compresión fatales en la cabeza o el pecho. Esté siempre alerta al peligro de cualquier tipo de punto de pellizco.

COVID-19 Masks, Coverings, and Respirators

Learning Objectives

- Distinguish between a face mask, face covering, and a respirator
- Describe the purpose of a face mask, face covering, and a

respirator
- Describe the protection face masks, face coverings, and respirators provide and what type of workers wear each type
- Recognize your employer’s responsibilities for respirator use in the workplace

This lesson covers the differences between face masks, face coverings, and respirators, such as the N95 mask. The lesson also provides an awareness of an employer’s responsibilities for respirator use in the workplace.

CDC Occupational Safety And Health Stats



Occupational Safety and Health

America can be more competitive and more productive with safer, healthier workplaces. CDC plays a critical role in this by helping prevent illness, injury, disability, and death caused by workplace exposures. Our research and practical tools help keep workers safe from work-related illnesses and injuries. We work with states and industry to improve worker safety and health.

1 MINUTE
A young worker (15-24 years) is injured on the job every minute in the U.S.

1 in 3
More than 1 in 3 truck drivers who died in 2012 were not wearing seat belts.



CDC research helped improve the design of life vests to better protect fishermen from drowning.

Key Accomplishments

- Improved ambulance standards issued by the Society of Automotive Engineers that were also used by manufacturers and purchasers to make patient compartments safer.
- Developed new methods to analyze and use data about the human body so manufacturers can design safer truck cabs, fire trucks, seat belts, gloves, and boots.
- Expanded the Coal Worker's Health and Surveillance Program in response to a new rule published by the Mine Safety and Health Administration. The rule extends medical monitoring (already done for underground miners) to surface miners. It also adds respiratory symptoms assessment and lung function testing at approved facilities for all coal miners.
- Produced 54 state- and territory-specific versions of a new curriculum, Youth@Work—Talking Safety, to teach young workers how to stay safe and healthy on the job.
- Worked with the aviation industry, aviation safety groups, and government authorities to change radio frequencies used by aircraft pilots in congested airspace north of Anchorage, Alaska. This is helping to reduce midair collisions caused in part by inconsistent and often confusing radio frequencies.



1 in 3
1 in 3 deaths in the construction industry is from falls, the leading cause of work-related deaths.



3% TO 6%
About 3% to 6% of all cancers worldwide are caused by exposures to carcinogens in the workplace.

FROM DESIGN TO DECK: INNOVATING SAFER LIFE VESTS FOR COMMERCIAL FISHERMEN

Most work-related deaths in the fishing industry are caused by drowning after a vessel disaster or falling overboard.* Most deckhands do not wear personal flotation devices (PFDs) while working on deck even though the risk of drowning is high.

Why would a commercial fisherman risk working without a PFD? CDC research revealed many workers believe PFDs cause dangerous equipment entanglements, are uncomfortable, and interfere with their work. The research showed little consistency in how PFDs are designed or improved because of lack of regulation and failure to involve fishermen in PFD design.

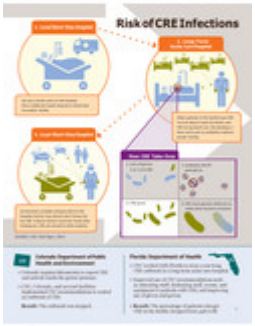
CDC's research inspired a national PFD manufacturer to engage the fishing industry to test various PFD designs. Fishermen on several fishing vessels used various commercially available PFDs and gave feedback on what was good and bad about each design. The company incorporated the feedback from the fishermen to develop a PFD prototype worn under bibs and rain gear with 12 pounds of flotation — the optimal amount to maintain buoyancy. This prototype was field-tested for continuous wear and adjusted based on fishermen's feedback. The final product won the 2014 Fisheries Supply Innovation Award and is now commercially available.

*Commercial fishermen have one of the highest death rates from injuries on the job of any work in the U.S.

Infection Control









Cell Phone Usage Safety Topic – Spanish

Esta sección trata del uso del teléfono celular en el lugar de trabajo y, en particular, en los vehículos de flota o en situaciones de conducción.

Si bien la utilización de teléfonos celulares en el lugar de trabajo ha aumentado la productividad al permitir a los empleados mantenerse en comunicación constante, también ha planteado varias cuestiones entre ellas la seguridad. Esto es cierto especialmente en el caso del uso de teléfonos celulares mientras se conduce una flota o un vehículo de la empresa. Estudios recientes sugieren que hasta la mitad de todo el uso de teléfonos celulares se hace mientras se maneja un vehículo. Como empleador, pueden surgir problemas de responsabilidad si un accidente de transito ocurre mientras un empleado estaba en una llamada telefónica relacionada con el trabajo.

Las leyes de uso de teléfonos celulares difieren de un estado a otro. Algunas leyes estatales y locales prohíben hablar por teléfono celular sin el uso de un auricular (permitiendo que ambas manos permanezcan en el volante). Una política escrita de la compañía con respecto al uso del teléfono celular debe ser construida después de verificar con las leyes estatales/locales.

Peligros al hablar y al conducir

- No prestar atención a la carretera mientras se marca.
- No responder rápidamente a los cambios en el tráfico
- Vagando por otro carril mientras conversan
- No mantener una velocidad constante
- No controlar suficientemente la dirección mientras se hace malabarismo con el teléfono y el volante
- Desviarse cuando se alcanza a contestar el teléfono

Hábitos de los empleados responsables del teléfono celular

- Siguiendo las leyes estatales y locales de uso de teléfonos celulares
- Limitar el uso del teléfono celular mientras se conduce a las llamadas necesarias
- Evitar el uso del teléfono en el tráfico de paradas y salidas
- Mantener una velocidad segura mientras se habla por teléfono

- Asegurarse de que la dirección está firmemente bajo control mientras se conduce
- Evitar las llamadas que provocan que requieren enfocar toda la atención en la llamada
- Posponer o terminar una conversación telefónica en condiciones de conducción adversas
- Detenerse a un lado para hacer o tomar una llamada

Peligros al hablar y al conducir

- La principal fuente de desatención del conductor es el uso de un dispositivo inalámbrico
- Los conductores que usan teléfonos celulares tienen 4 veces más probabilidades de tener un accidente…
- La distracción del uso del teléfono celular mientras se conduce extiende la reacción del conductor tanto como tener una concentración de alcohol en la sangre en el límite legal de .08 por ciento.
- Conducir mientras se usa un teléfono celular reduce la cantidad de actividad cerebral en un 37 por ciento

---

CDL Driver Alcohol and Drug Testing Safety Topic – Spanish

Esta sección trata de las normas y reglamentos para la prueba de alcohol y drogas, específicamente para las personas que deben tener una licencia de conducir comercial (CDL).

Visión general

Según la Administración Federal de Seguridad de Autotransportes (FMCSA), un conductor/operador de vehículos comerciales que posea una licencia CDL también debe someterse a pruebas de alcohol y drogas. Es responsabilidad del empleador implementar y llevar a

cabo el programa de pruebas (servicios por contrato o de otro tipo). Los empleados **deben** ser informados y se les debe proporcionar la información adecuada sobre dicha política/programa, incluyendo los procedimientos de prueba, así como la forma de recibir ayuda por el abuso de alcohol.

Pruebas requeridas

- Post-accidente – Si la actuación de un conductor contribuyó al accidente (es decir, citación de violación de tráfico en movimiento) y para **todos los accidentes**
- Sospecha razonable – Si un supervisor entrenado o un oficial de la compañía observa un comportamiento o apariencia que es característica del abuso de alcohol.
- Aleatorio – En intervalos no sistemáticos.
- Regreso al trabajo y seguimiento – Para aquellos individuos que previamente violaron las normas. Un mínimo de 6 pruebas deben ser administradas a esos individuos dentro de los 12 meses de su regreso.
- Los análisis de orina incluyen marihuana, cocaína, anfetaminas, opiáceos, fenciclidina (PHP)

Información adicional

Una persona que sea descubierta violando la política sobre alcohol y drogas debe ser retirada inmediatamente de las “funciones sensibles desde el punto de vista de la seguridad” y no podrá regresar hasta que se realice una evaluación de un profesional en materia de abuso de sustancias. Los resultados de las pruebas son estrictamente confidenciales para el conductor en cuestión, el empleador y el profesional de abuso de sustancias.

CDC Vitalsigns Binge Drinking – Spanish



1/3

CDC Vitalsigns Binge Drinking



CDC Vitalsigns™

January 2013

Binge Drinking

A Serious, Under-Recognized Problem Among Women and Girls

1 in 8

Nearly 14 million US women binge drink about 3 times a month.

6

Women average 6 drinks per binge.

1 in 5

1 in 5 high school girls binge drink.

Binge drinking is a dangerous behavior but is not widely recognized as a women's health problem. Drinking too much – including binge drinking* – results in about 23,000 deaths in women and girls each year. Binge drinking increases the chances of breast cancer, heart disease, sexually transmitted diseases, unintended pregnancy, and many other health problems. Drinking during pregnancy can lead to sudden infant death syndrome and fetal alcohol spectrum disorders.

About 1 in 8 women aged 18 years and older and 1 in 5 high school girls binge drink. Women who binge drink do so frequently – about 3 times a month – and have about 6 drinks per binge. There are effective actions communities can take to prevent binge drinking among women and girls.

*Binge drinking for women is defined as consuming 4 or more alcohol drinks (beer, wine, or liquor) on an occasion.

→ See page 4

Want to learn more? Visit

www. http://www.cdc.gov/vitalsigns

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division of Population Health

CDC

Binge drinking among women and girls is a dangerous problem.

Problem

Drinking too much can seriously affect the health of women and girls.

- Women's and girls' bodies respond to alcohol differently than men's. It takes less alcohol for women to get intoxicated because of their size and how they process alcohol.
- Binge drinking can lead to unintended pregnancies. It is not safe to drink at any time during pregnancy.
- If women binge drink while pregnant, they risk exposing their developing baby to high levels of alcohol, increasing the chances the baby will be harmed by the mother's alcohol use.

Drinking is influenced by your community and your relationships.

- Alcohol use in a community is affected by alcohol's price and availability.
- Underage drinking is affected by exposure to alcohol marketing.
- Underage drinking is also influenced by adult drinking, and youth often obtain alcohol from adults.

Risks for women and girls

- **Injuries** — Motor vehicle crashes, falls, drowning
- **Violence** — Homicide, suicide, intimate partner violence, sexual assault
- **Chronic diseases** — High blood pressure, heart disease, stroke, liver disease
- **Cancer** — Of the breast, liver, mouth and throat
- **Reproductive health** — Unintended pregnancy, sexually transmitted diseases such as HIV
- **Alcohol dependence/alcoholism**
- **Learning and memory problems**

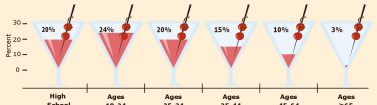
If pregnant

- Miscarriage, stillbirth, premature birth, and low birth weight
- Fetal alcohol spectrum disorders (FASDs) which include physical, behavioral, and learning disabilities
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

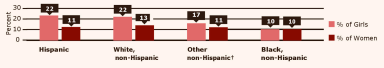
Which women and girls are most likely to binge drink?

- **Women aged 18-34 and high school girls**
- **Whites & Hispanics**
- **Women with household incomes above $75,000** ($75K+)

Binge drinking* among women and high school girls by age group



Binge drinking* by race/ethnicity among women and high school girls



†Other non-Hispanic includes Asian, Native Hawaiian/other Pacific Islander, American Indian/Alaskan Native, and multiracial.

Binge drinking* among high school students reporting current alcohol use* by grade



SOURCES: Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) and Youth Risk Behavior Survey (YRBS), 2011.
*reported behavior in the past 30 days

What Can Be Done

Federal agencies and national partners are

- Recognizing that binge drinking is an important women's health issue.
- Working with states and communities to support Community Guide recommendations to reduce binge drinking.
- Informing people about the US Dietary Guidelines on alcohol consumption (see box).
- Helping states and communities to report on how many people binge drink, how often and how much they drink when they binge, and whether health care providers are screening and counseling for excessive alcohol use.
- Reporting on youth exposure to alcohol marketing because it influences underage drinking.

We know what works

The Guide to Community Preventive Services (Community Guide) recommends effective policies to prevent binge drinking.

Learn more at www.thecommunityguide.org/alcohol.

States and communities can

- Follow Community Guide recommendations to reduce binge drinking. The same approaches that work in the population as a whole can work for women and girls.
- Increase enforcement of laws on the sale and consumption of alcohol.
- Develop partnerships with a variety of groups, including schools, women's and girls' organizations, law enforcement, and public health agencies to reduce binge drinking.
- Report on how many people binge drink, how often, and how much they drink when they binge.

Key Points on Alcohol Consumption from the 2010 US Dietary Guidelines for Americans

- Don't begin drinking or drink more frequently on the basis of potential health benefits.
- If you do choose to drink, do so in moderation. This is defined as up to 1 drink a day for women or 2 for men.
- Don't drink at all if you are under age 21, pregnant or may be pregnant, or have health problems that could be made worse by drinking.

Doctors, nurses, and others who treat patients can

- Ask women about binge drinking and counsel those who do to drink less (see http://www.unpreventiveservicestaskforce.org/3rduspstf/unpsdrin.htm). This screening and counseling can also be effectively done using the Internet, telephone, or other electronic methods, as recommended by the Community Guide.
- Advise women who are pregnant or might be pregnant not to drink at all.
- Recognize that most binge drinkers are not alcohol dependent or alcoholics, but may need counseling.
- Support effective policies to prevent binge drinking such as those recommended by the Community Guide.

Women and girls can

- Avoid binge drinking. If you choose to drink alcohol, follow the US Dietary Guidelines.
- Choose not to drink alcohol if you are underage or if there is any chance you could be pregnant.
- Be cautious about consuming drinks if the alcohol content is unknown to you.

For more information, please contact
Telephone: 1-800-CDC-INFO (232-4636)
TTY: 1-888-232-6348
E-mail: cdcinfo@cdc.gov
Web: www.cdc.gov
Centers for Disease Control and Prevention
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333
Publication date: 01/08/2013

www. http://www.cdc.gov/vitalsigns

www. http://www.cdc.gov/mmwr

CS236855-B

CDL Driver Alcohol and Drug Testing Safety Topic

This section addresses rules and regulations for alcohol & drug testing specifically for persons mandated to have commercial driver's license (CDL).

Overview

According to the Federal Motor Carrier Safety Administration's (FMCSA), a driver/operator of commercial vehicles possessing a CDL license must also undergo alcohol and drug testing. It is the employer's responsibility to implement and conduct testing program (contract services or otherwise). Employees **must** be made aware and provided adequate information of said policy/program, including testing procedures as well as how to receive help for alcohol abuse.

Required Testing

- Post-accident – If a driver's performance contributed to the accident (i.e. moving traffic violation citation) and for **all** fatal
- Reasonable suspicion – If a trained supervisor or company official observes behavior(s) or appearance that is characteristic of alcohol
- Random – At unsystematic
- Return-to-duty and follow-up – For those individuals that previously violated standards. A minimum of 6 test must be administered to those individuals within 12 months of
- Urine drug screens include Marijuana, Cocaine, Amphetamines, Opiates, Phencyclidine (PHP)

Additional Information

An individual who is found to be in violation of alcohol and drug policy must be removed immediately from “safety-sensitive functions” and may not return until evaluation from a substance abuse professional is conducted. Testing results are strictly confidential to the driver in question, the employer and the substance abuse professional.

Cell Phone Usage Safety Topic

This section addresses cell phone usage in the workplace and notably in fleet vehicles or driving situations.

While the utilization of cell phones in the workplace has increased productivity by allowing employees to remain in constant communication, it has also raised several issues among them is safety. This is true especially in the case of cell phone usage while driving a fleet or company vehicle. Recent studies suggest that as much as half of all cell phone usage is done while operating a vehicle. As an employer liability issues can arise if a car accident should happen while an employee was on a work related phone call.

Cell phone usage laws differ from state to state. Some state and local law prohibit talking on a cell phone without the use of a headset (allowing both hands to still remain on the wheel). A written company policy regarding cell phone usage should be constructed after checking with state/local laws.

Talking and Driving Hazards

- Failing to pay attention to the road while dialing
- Failing to respond quickly to changing traffic
- Wandering into another lane while conversing

- Failing to maintain a constant speed
- Failing to control steering sufficiently while juggling a phone and the wheel
- Swerving when reaching to answer the phone

Responsible Employee Cell Phone Habits

- Following the state/local cell phone usage laws
- Limiting cell phone use while driving to necessary calls
- Avoiding using the phone while in stop-and-go traffic
- Maintaining a safe speed while talking on the phone
- Making sure that steering is firmly under control while driving
- Avoiding calls that provoke that require focusing full attention on the call
- Postponing or ending a phone conversation in adverse driving conditions
- Pulling over to the side to make or take a call

Talking and Driving Hazards

- The No.1 source of driver inattention is use of a wireless device
- Drivers using cell phones are 4 times as likely to get into accidents
- Distraction from cell phone use while driving extends a driver’s reaction as much as having a blood alcohol concentration at the legal limit of .08 percent.
- Driving while using a cell phone reduces the amount of brain activity by 37 percent

---

Cold and Flu Poster

