

Taking Care of the Mind & Body for a Safer Workday



Introduction

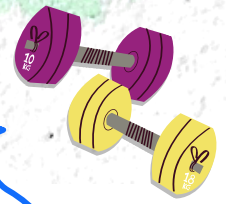
Safety on the job doesn't just depend on PPE, procedures, and tools—it also depends on the condition of the people doing the work. Taking care of both your mind and body sets you up for better focus, safer decisions, and fewer injuries.

Why Mind & Body Health Matters for Safety

- Fatigue, stress, and dehydration slow reaction times and increase mistakes.
- Mental distractions can cause you to miss hazards or skip safety steps.
- A healthy body and mind help you stay alert, focused, and physically capable of doing the job safely.

Ways to Take Care of the Body

1. Stay Hydrated – Drink water throughout the day, especially in hot conditions.
2. Eat Balanced Meals – Fuel your body with protein, fruits, and vegetables for sustained energy.
3. Stretch and Move – Warm up muscles before work and stretch during breaks to prevent strains.
4. Get Enough Rest – Aim for 7–9 hours of sleep to recover from the day and be ready for the next.



Ways to Take Care of the Mind

1. Manage Stress – Use breathing techniques or short walks to clear your mind.
2. Speak Up – Share concerns or unsafe conditions with your superintendent.
3. Take Breaks – Use rest periods to recharge mentally and physically.
4. Ask for Support – Use Employee Assistance Programs (EAP) or mental health resources when needed.

Commit to continuous action: such as drinking more water, stretching before work, or making a commitment to improve your mind and body health.



Cuidando la mente & Cuerpo para una jornada laboral más segura



Introducción

La seguridad en el trabajo no solo depende del EPP, los procedimientos y las herramientas, también depende de la condición de las personas que realizan el trabajo. Cuidar tanto su mente como su cuerpo lo prepara para una mejor concentración, decisiones más seguras y menos lesiones.

Por qué la salud de la mente y el cuerpo es importante para la seguridad

1. La fatiga, el estrés y la deshidratación ralentizan los tiempos de reacción y aumentan los errores.
2. Las distracciones mentales pueden hacer que pase por alto los peligros o se salte los pasos de seguridad.
3. Un cuerpo y una mente sanos lo ayudan a mantenerse alerta, concentrado y físicamente capaz de hacer el trabajo de manera segura.

Formas de cuidar el cuerpo

1. Manténgase hidratado: beba agua durante todo el día, especialmente en condiciones de calor.
2. Coma comidas equilibradas : alimente su cuerpo con proteínas, frutas y verduras para obtener energía sostenida.
3. Estirar y mover: calienta los músculos antes del trabajo y estírate durante los descansos para evitar tensiones.
4. Descanse lo suficiente : intente dormir de 7 a 9 horas para recuperarse del día y estar listo para el siguiente.



Formas de cuidar la mente

1. Controle el estrés: use técnicas de respiración o caminatas cortas para despejar su mente.
2. Hable – Comparta sus preocupaciones o condiciones inseguras con su superintendente.
3. Tome descansos: use períodos de descanso para recargarse mental y físicamente.
4. Pida apoyo: use los programas de asistencia al empleado (EAP) o los recursos de salud mental cuando sea necesario.

Comprométete a una acción continua: como beber más agua, estirarte antes del trabajo o comprometerte a mejorar la salud de tu mente y cuerpo.

