



# SAFETY TIP OF THE WEEK

## FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**.  
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.  
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.  
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

### How to Reduce the Risk of Getting Sick

Week Ending 9/8/2023

Although most cold and flu infections occur during the fall and winter seasons, the viruses responsible for these illnesses are present year-round. Fighting off a viral infection takes its toll on most people, causing them to miss days at work and valuable time with their friends and families.

In this article, we describe eight evidence-based ways to avoid getting sick, so people can maintain their health and make the most of their time.

**1. Getting vaccinated** - According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), getting vaccinated is the best way to protect against seasonal flu infections. The flu occurs when a person becomes infected with an influenza virus. Flu vaccines contain influenza antigens, which signal the immune system to produce antibodies. These antibodies can protect against invading flu viruses and keep people from getting sick. While flu vaccines do not guarantee total immunity, they can reduce the severity of symptoms and lower the risk of flu-related hospitalizations and deaths.

**2. Disinfecting surfaces** - Viruses can survive on many different types of surface, including: metal, plastic, fabrics, paper, and glass. How long a virus can remain infectious on these surfaces depends on a variety of factors, such as the temperature and humidity. People can lower their risk of infection by using products that contain alcohol or bleach to disinfect frequently used objects, such as countertops, desks, and keyboards.

**3. Keeping the air clean** - Common colds and the flu are types of respiratory infection. The viruses that cause these illnesses replicate in the mucus membranes that line the respiratory tract, and they can travel through the air in tiny droplets of mucus. This means that people with a cold or the flu can spread the virus whenever they cough or sneeze. People can reduce the risk of infecting others by staying home when they are ill and covering their faces when they sneeze or cough.

**4. Practicing good hygiene** - Viruses can enter the respiratory tract through a person's eyes, nose, or mouth. A person can infect themselves by touching a contaminated surface and then touching their face. Washing your hands regularly and thoroughly with clean water and soap is an effective way to protect against viral infections. If soap is not available, a person can use an alcohol-based hand sanitizer.

**5. Taking zinc supplements** - Zinc is an important micronutrient that occurs naturally in meat, fish, nuts, and other foods. Zinc deficiency can lead to a weakened immune response and inflammatory skin conditions. People with a weakened immune response are less able to fight off infections.

**6. Eating more fiber** - Dietary fiber has many health benefits, including regulating digestion, preventing constipation, and lowering the risk of a number of health conditions.

**7. Avoiding cigarette smoke** - Smoking is a known risk factor for several diseases, such as cancer, asthma, and respiratory infections. Breathing in secondhand smoke can also increase a person's risk of developing these conditions. People who smoke or regularly inhale cigarette smoke are also more likely to experience severe symptoms when they get colds or the flu. Quitting smoking and avoiding secondhand smoke are great ways to improve overall health and reduce the chances of getting sick.

**8. Exercising** - Regular physical activity can improve a person's general health and wellbeing and reduce the risk of a number of illnesses. To experience substantial health benefits, adults should do at least 150 minutes of moderate-intensity exercise per week or 75 minutes of vigorous-intensity aerobic exercise per week. A person can spread this activity throughout the week.

**Special Topics for this Job:** \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:


**Supervisor's Signature:** \_\_\_\_\_

**Note:** These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.



# SAFETY TIP OF THE WEEK

## FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**.  
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.  
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.  
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

### Cómo reducir el riesgo de enfermarse

Week Ending 9/8/2023

Aunque la mayoría de las infecciones por resfriado y gripe ocurren durante las temporadas de otoño e invierno, los virus responsables de estas enfermedades están presentes durante todo el año. La lucha contra una infección viral afecta a la mayoría de las personas, lo que hace que pierdan días de trabajo y tiempo valioso con sus amigos y familiares.

En este artículo, describimos ocho formas basadas en la evidencia para evitar enfermarse, para que las personas puedan mantener su salud y aprovechar al máximo su tiempo.

**1. Vacunarse** - Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), vacunarse es la mejor manera de protegerse contra las infecciones de la gripe estacional. La gripe ocurre cuando una persona se infecta con un virus de la influenza. Las vacunas contra la gripe contienen antígenos de la gripe, que indican al sistema inmunitario que produzca anticuerpos. Estos anticuerpos pueden proteger contra los virus invasores de la influenza y evitar que las personas se enfermen. Si bien las vacunas contra la influenza no garantizan una inmunidad total, pueden reducir la gravedad de los síntomas y reducir el riesgo de hospitalizaciones y muertes relacionadas con la influenza.

**2. Desinfectar superficies:** los virus pueden sobrevivir en muchos tipos diferentes de superficies, incluyendo: metal, plástico, telas, papel y vidrio. El tiempo que un virus puede permanecer infeccioso en estas superficies depende de una variedad de factores, como la temperatura y la humedad. Las personas pueden reducir su riesgo de infección mediante el uso de productos que contienen alcohol o lejía para desinfectar objetos de uso frecuente, como encimeras, escritorios y teclados.

**3. Mantener el aire limpio** - Los resfriados comunes y la gripe son tipos de infección respiratoria. Los virus que causan estas enfermedades se replican en las membranas mucosas que recubren el tracto respiratorio, y pueden viajar a través del aire en pequeñas gotas de moco. Esto significa que las personas con un resfriado o gripe pueden propagar el virus cada vez que tosen o estornudan. Las personas pueden reducir el riesgo de infectar a otros quedándose en casa cuando están enfermos y cubriéndose la cara cuando estornudan o tosen.

**4. Practicar una buena higiene** : los virus pueden ingresar al tracto respiratorio a través de los ojos, la nariz o la boca de una persona. Una persona puede infectarse a sí misma al tocar una superficie contaminada y luego tocarse la cara. Lavarse las manos regularmente y a fondo con agua limpia y jabón es una forma efectiva de protegerse contra las infecciones virales. Si el jabón no está disponible, una persona puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol.

**5. Tomar suplementos de zinc** - El zinc es un micronutriente importante que se produce naturalmente en la carne, pescado, nueces y otros alimentos. La deficiencia de zinc puede conducir a una respuesta inmune debilitada y condiciones inflamatorias de la piel. Las personas con una respuesta inmune debilitada son menos capaces de combatir las infecciones.

**6. Comer más fibra:** la fibra dietética tiene muchos beneficios para la salud, incluida la regulación de la digestión, la prevención del estreñimiento y la reducción del riesgo de una serie de afecciones de salud.

**7. Evitar el humo del cigarrillo:** fumar es un factor de riesgo conocido para varias enfermedades, como el cáncer, el asma y las infecciones respiratorias. Respirar humo de segunda mano también puede aumentar el riesgo de una persona de desarrollar estas afecciones. Las personas que fuman o inhalan regularmente el humo del cigarrillo también tienen más probabilidades de experimentar síntomas graves cuando contraen resfriados o gripe. Dejar de fumar y evitar el humo de segunda mano son excelentes maneras de mejorar la salud general y reducir las posibilidades de enfermarse.

**8. Ejercicio** - La actividad física regular puede mejorar la salud general y el bienestar de una persona y reducir el riesgo de una serie de enfermedades. Para experimentar beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben hacer al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana o 75 minutos de ejercicio vigoroso. Ejercicio aeróbico de intensidad por semana. Una persona puede difundir esta actividad durante toda la semana.

**Special Topics for this Job:** \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

**Present at Meeting:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Supervisor's Signature:** \_\_\_\_\_

**Note:** These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.