



# 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.

## Reducing Work-Related Traumatic Brain Injury

Week Ending 10/27/2023

Traumatic brain injury (TBI) is a disruption in the normal function of the brain that can be caused by a bump, blow, or jolt to the head, or penetrating head injury. While TBIs can be mild, some can be fatal or cause short- to long-term disability. The construction industry has the greatest number of both fatal and nonfatal work related TBI among U.S. workplaces. Construction workers are at higher risk for TBIs because of their work in dynamic environments where they can be struck by falling and flying objects or fall from elevation.

### TBI Signs and Symptoms

A TBI is caused by a bump, blow, jolt, or blast impact to the head, or a penetrating wound. Injury severity may range from mild (brief change in mental status or consciousness) to severe (extended period of unconsciousness or amnesia). A concussion, one of a number of types of brain injuries, is usually caused by a blow to the head. It also may be caused by violent shaking or a whiplash-type movement.

### Signs and symptoms of brain injury include:

- Inability to remember the cause or events that occurred immediately before or after the incident
- Confusion and disorientation
- Short-term memory loss
- Headache
- Dizziness
- Blurred vision
- Slurred speech
- Nausea and vomiting
- Ringing in ears
- Changes in emotions
- Sleep disruption
- Feeling dazed or in a fog
- Listlessness or fatigue

### Delayed onset symptoms may include:

- Concentration and memory complaints
- Irritability, aggression, mood swings and other personality changes
- Sensitivity to light and noise
- Sleep disturbances
- Psychological adjustment problems
- Depression
- Disorders of taste and smell

Certain types of traumatic brain injury may increase the risk of developing Alzheimer's disease or other types of dementia years after the injury takes place.

### Emergency Response, First Aid and Treatment

Call emergency services for anyone who loses consciousness or who experiences seizures, repeated vomiting or symptoms that seem to worsen. Also seek emergency care for anyone whose head was injured in a vehicular accident or who fell from a height

of more than 3 feet. Check for emergency response signs such as unequal pupils, weakness on one side of the body, dizziness, confusion, severe drowsiness, neck pain or slurred speech.

If you or someone you're with experiences an impact to the head and develops TBI symptoms, seek medical advice. When symptoms seem mild or are not clearly apparent, or there was no loss of consciousness, a brain injury may still have occurred.

First aid may include applying ice wrapped in a cloth to the head and having the person rest quietly. An over-the-counter pain medication may be recommended for headache.

Adults with a concussion are advised to rest their brain physically and cognitively and avoid vigorous activity until symptoms abate. Consult a physician for guidance on the performance of essential job functions and before returning to a sport or other activity that could cause another concussion before the brain is healed.

Severe brain injury requires hospitalization and rehabilitation. In some cases, surgery may be necessary. A severe injury can permanently affect brain function, speech, hearing and vision, and the ability to work and perform routine life activities such as driving and cooking.

### Prevention

Injuries may be prevented, and severity reduced by the selection and use of a helmet and other personal protective equipment appropriate for the job. This includes wearing slip-resistant footwear, obeying warning signs and taking added precautions when working and walking on wet, icy, and uneven surfaces.

The Occupational Safety and Health Administration's Personal Protective Equipment standard, 29 CFR, Part 1910.135 on head protection, requires employers to ensure that employees wear a protective helmet whenever there is a potential for head injury. Head protection must comply with American National Standards Institute consensus standards, as outlined in the rule. Helmets must resist penetration, absorb the shock of a blow, and protect against electrical shock. It also is important to buckle your seatbelt, properly secure objects that could fall from a height, and follow lockout/tagout rules for valves and other devices under pressure.

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.

### Reducción de las lesiones cerebrales traumáticas relacionadas con el trabajo

Week Ending 10/27/2023

La lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) es una alteración en la función normal del cerebro que puede ser causada por un golpe, una sacudida o una sacudida en la cabeza, o una lesión penetrante en la cabeza. Si bien las lesiones cerebrales traumáticas pueden ser leves, algunas pueden ser fatales o causar discapacidad a corto o largo plazo. La industria de la construcción tiene el mayor número de lesiones cerebrales traumáticas relacionadas con el trabajo, tanto fatales como no fatales, entre los lugares de trabajo de los EE. UU. Los trabajadores de la construcción corren un mayor riesgo de sufrir lesiones cerebrales traumáticas debido a su trabajo en entornos dinámicos donde pueden ser golpeados por objetos que caen y vuelan o caer desde altura.

#### Signos y síntomas de una lesión cerebral traumática

Una lesión cerebral traumática es causada por un golpe, sacudida o explosión en la cabeza, o una herida penetrante. La gravedad de la lesión puede variar de leve (breve cambio en el estado mental o la conciencia) a grave (período prolongado de inconsciencia o amnesia). Una conmoción cerebral, uno de varios tipos de lesiones cerebrales, generalmente es causada por un golpe en la cabeza. También puede ser causada por sacudidas violentas o un movimiento de tipo latigazo cervical.

#### Los signos y síntomas de una lesión cerebral incluyen los siguientes:

- Incapacidad para recordar la causa o los eventos que ocurrieron inmediatamente antes o después del incidente
- Confusión y desorientación
- Pérdida de memoria a corto plazo
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Visión borrosa
- Dificultad para hablar
- Náuseas y vómitos
- Zumbido en los oídos
- Cambios en las emociones
- Interrupción del sueño
- Sensación de aturdimiento o niebla
- Apatía o fatiga

#### Los síntomas de aparición tardía pueden incluir:

- Problemas de concentración y memoria
- Irritabilidad, agresividad, cambios de humor y otros cambios de personalidad
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Trastornos del sueño
- Problemas de adaptación psicológica
- Depresión
- Trastornos del gusto y del olfato

Ciertos tipos de lesión cerebral traumática pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia años después de que se produce la lesión.

#### Respuesta a emergencias, primeros auxilios y tratamiento

Llame a los servicios de emergencia para cualquier persona que pierda el conocimiento o que experimente convulsiones, vómitos repetidos o síntomas que parezcan empeorar. También busque atención de emergencia para cualquier persona cuya cabeza se haya lesionado en un accidente vehicular o que haya caído desde una altura de más de 3 pies. Compruebe si hay signos de respuesta de

emergencia, como pupilas desiguales, debilidad en un lado del cuerpo, mareos, confusión, somnolencia intensa, dolor de cuello o dificultad para hablar.

Si tú o alguien con quien estás experimenta un impacto en la cabeza y desarrolla síntomas de LCT, busque atención médica. Cuando los síntomas parecen leves o no son claramente evidentes, o no hubo pérdida del conocimiento, es posible que se haya producido una lesión cerebral.

Los primeros auxilios pueden incluir aplicar hielo envuelto en un paño en la cabeza y hacer que la persona descanse tranquilamente. Es posible que se recomiende un analgésico de venta libre para el dolor de cabeza.

Se aconseja a los adultos con una conmoción cerebral que descansen el cerebro física y cognitivamente y eviten la actividad vigorosa hasta que los síntomas disminuyan. Consulte a un médico para obtener orientación sobre el desempeño de las funciones esenciales del trabajo y antes de regresar a un deporte u otra actividad que pueda causar otra conmoción cerebral antes de que el cerebro se cure.

Las lesiones cerebrales graves requieren hospitalización y rehabilitación. En algunos casos, puede ser necesaria una cirugía. Una lesión grave puede afectar permanentemente la función cerebral, el habla, la audición y la visión, y la capacidad de trabajar y realizar actividades rutinarias de la vida, como conducir y cocinar.

#### Prevención

Las lesiones pueden prevenirse y reducirse la gravedad mediante la selección y el uso de un casco y otro equipo de protección personal adecuado para el trabajo. Esto incluye usar calzado antideslizante, obedecer las señales de advertencia y tomar precauciones adicionales al trabajar y caminar sobre superficies mojadas, heladas e irregulares.

La norma de Equipo de Protección Personal de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, 29 CFR, Parte 1910.135 sobre protección de la cabeza, requiere que los empleadores se aseguren de que los empleados usen un casco protector siempre que exista la posibilidad de una lesión en la cabeza. La protección de la cabeza debe cumplir con los estándares de consenso del Instituto Nacional de Estándares de Estados Unidos, como se describe en la regla. Los cascos deben resistir la penetración, absorber el impacto de un golpe y proteger contra descargas eléctricas. También es importante abrocharse el cinturón de seguridad, asegurar adecuadamente los objetos que puedan caer desde una altura y seguir las reglas de bloqueo/etiquetado de las válvulas y otros dispositivos bajo presión.

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.