



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.

9 Tips to Fend Off Holiday Stress

Week Ending 12/1/2023

The holidays are a time for family and cheer, but making sure the house is clean, the food is ready, and the presents are wrapped and ready to be opened can be overwhelming. These factors can bring unwanted stress and depression in a time meant for happiness.

Some important, practical tips can help minimize the stress that accompanies the holidays. These tips may even help you enjoy the holidays more than expected.

Through the endless parties, cooking, shopping, and cleaning, try taking one of 9 steps to ensure you have a stress-free holiday:

1. Plan ahead.

Between co-workers, friends, and family, it's inevitable that some commitments will occur on the same day. Make sure to plan on what you can attend in person or virtually. If you're hosting the holidays, create a menu to help you stay organized and make grocery shopping easier.

2. Say no.

With holiday commitments, it is OK to say no to a few or all of them. It also will help relieve some stress. Try sharing your to-do list with other family members.

3. Plan spending.

Holidays mean spending money. Make a budget and stick to it. Spending money on your loved ones is important, but it's also important to pay your energy bill. Don't buy gifts that you'll be paying off for the rest of the year.

4. Create relaxing surroundings.

Turn on some music, light some candles or open the windows on a sunny day. Research has found that listening to music and the scent of citrus can boost feelings of well-being, and vitamin D is always a happiness booster.

5. Maintain healthy habits.

Holidays are notorious for ruining healthy habits. A short workout each morning will help your decision-making throughout the day. Encourage your family to try snow shoeing or sledding to get extra exercise. Eat healthy snacks like fresh fruit or vegetables throughout the season and to fill up before a dinner party or celebration with tempting, but unhealthy, foods.

6. Share feelings.

Spending a holiday after a loss in the family can be difficult. Accept your feelings and open up about them to others. It may make you feel better to share. Try to switch up old traditions to ease the loss.

7. Respect differences.

Family members will have different viewpoints than your own. Try your best to forgive and forget this holiday season. Focus on your similarities and replace tension with something productive.

8. Be realistic.

You are only one person, and you can only do so much. Be realistic with how much you can handle this season. Forget about perfection and relax and enjoy the company surrounding you.

9. Take a break.

Don't forget about your own needs. Take a nap, go for a short walk, read a book, or watch a funny movie. Laughing relaxes the whole body and can relieve physical tension and stress.

Holidays are meant to be a fun, enjoyable time with friends and family. These tips can help ensure you truly enjoy your holidays when stress starts to set in.

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.

9 consejos para defenderse del estrés navideño

Week Ending 12/1/2023

Las fiestas son un momento para la familia y la alegría, pero asegurarse de que la casa esté limpia, que la comida esté lista y que los regalos estén envueltos y listos para abrirse puede ser abrumador. Estos factores pueden traer estrés y depresión no deseados en un momento destinado a la felicidad.

Algunos consejos importantes y prácticos pueden ayudar a minimizar el estrés que acompaña a las fiestas. Estos consejos pueden incluso ayudarte a disfrutar de las fiestas más de lo esperado.

A través de las interminables fiestas, cocinando, comprando y limpiando, intente seguir uno de los 9 pasos para asegurarse de tener unas vacaciones sin estrés:

1. Planifique con anticipación.

Entre compañeros de trabajo, amigos y familiares, es inevitable que algunos compromisos ocurran el mismo día. Asegúrese de planificar a qué puede asistir en persona o virtualmente. Si vas a ser el anfitrión de las fiestas, crea un menú que te ayude a mantenerte organizado y a facilitar las compras de comestibles.

2. Di que no.

Con los compromisos de vacaciones, está bien decir que no a algunos o a todos. También ayudará a aliviar un poco el estrés. Intente compartir su lista de tareas pendientes con otros miembros de la familia.

3. Planifica el gasto.

Las vacaciones significan gastar dinero. Haz un presupuesto y apégate a él. Gastar dinero en sus seres queridos es importante, pero también es importante pagar su factura de energía. No compres regalos que pagarás el resto del año.

4. Crea un ambiente relajante.

Pon música, enciende algunas velas o abre las ventanas en un día soleado. Las investigaciones han descubierto que escuchar música y el aroma de los cítricos puede aumentar la sensación de bienestar, y la vitamina D siempre es un refuerzo de la felicidad.

5. Mantener hábitos saludables.

Las vacaciones son conocidas por arruinar los hábitos saludables. Un breve entrenamiento cada mañana te ayudará a tomar decisiones a lo largo del día. Anime a su familia a probar las raquetas de nieve o los trineos para hacer más ejercicio. Coma bocadillos saludables como frutas o verduras frescas durante toda la temporada y llene antes de una cena o celebración con alimentos tentadores, pero poco saludables.

6. Comparte sentimientos.

Pasar unas vacaciones después de una pérdida en la familia puede ser difícil. Acepta tus sentimientos y ábrete a los demás. Puede que te haga sentir mejor compartir. Trata de cambiar las viejas tradiciones para aliviar la pérdida.

7. Respeta las diferencias.

Los miembros de la familia tendrán puntos de vista diferentes a los suyos. Haz tu mejor esfuerzo para perdonar y olvidar en esta temporada navideña. Concéntrate en sus similitudes y reemplace la tensión con algo productivo.

8. Sé realista.

Eres solo una persona y no puedes hacer mucho. Sé realista con todo lo que puedes manejar esta temporada. Olvídate de la perfección y relájate y disfruta de la compañía que te rodea.

9. Tómate un descanso.

No te olvides de tus propias necesidades. Toma una siesta, sal a caminar un poco, lee un libro o mira una película divertida. La risa relaja todo el cuerpo y puede aliviar la tensión física y el estrés.

Las vacaciones están destinadas a ser un momento divertido y agradable con amigos y familiares. Estos consejos pueden ayudarte a disfrutar de verdad de tus vacaciones cuando el estrés empieza a aparecer.

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.