



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.

Protecting the Respiratory System

Week Ending 3/8/2024

Air pollution is undeniably a major health concern as it affects nine out of 10 individuals living in urban areas across the globe.

The scope of a global pollution crisis mandates that people, particularly workers themselves, should take responsibility for mitigating the harmful impact of air pollution on their bodies. This is especially true for the respiratory system, as it is the most vulnerable part of the body that is exposed to pollution.

The impact of pollution on a worker's respiratory system can include reduced lung function, respiratory infections, risk of lung cancer, cardiovascular effects, and neurological problems.

The impact of air pollution is now here to stay until governments worldwide find a sustainable solution to the menace of air pollution. Workers should take responsibility on their own and adopt preventive and mitigative measures. Here are some measures workers can take to protect their respiratory health.

Staying Informed

Developing a keen eye and foresight about the latest studies on air pollution and data from various sources will pave the way for enhanced vigilance and good adoptive measures. One needs to critically examine how one's body responds to exposure to severe pollutants and then adopt personalized ways to cope with the problem. A well-informed citizenry will supplement the efforts of government and non-governmental organizations in tackling the ill effects of pollution. Spreading the word will help make the fight against pollution a mass movement and result in society adopting novel and unique ways of mitigating the effects.

Limiting Outdoor Activity on Certain Days

When workers are aware, they will know the days of the year when the pollution levels are alarmingly high, and workers can refrain from going outside at that time of the day or year. A continuous habit of keeping track of pollutant levels daily will grow into a habit of staying indoors when conditions outside are severe. This way, workers will save themselves from exposure to potentially harmful gasses and particulate matter.

Use Air Purifiers

Though outdoor air pollution is often the focus, household and indoor pollution levels generally go unnoticed. Indoor activities like dusting and cooking can also increase the amount of particulate matter inside the houses. Using air purifiers would make a good choice as it would remove particulate matter back to safe levels. Air purifiers also come in handy in removing volatile organic compounds, bacteria, viruses, mold and various other unpleasant compounds. The use of air purifiers in the industrial setting is a part of the enhanced occupational safety measures for workers. It will often leave a person with air free from pollutants and an otherwise pungent smell of industrial ambiance.

Proper Ventilation

A properly ventilated structure solves half the problems posed by air pollution. Strategic vents inside buildings or homes do not obstruct the free air flow and remove static pollutants. Vents and windows should be latched off to let the particulate matter and harmful gasses flow easily. Though the incoming air is also not free from pollutants, the circulation of the air has been proven to keep the pollutant level generally low. A well-ventilated industrial setting will keep the indoor space of the factory less polluted, much to the advantage of workers already bearing the brunt of pollutants.

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.

Use of Masks for Workers Safety and Health

Medical device clinical trials conducted by various contract research organizations (CROs) on the usage of masks and exposure to harmful air pollutants show positive results, as wearing a good-quality mask reduces exposure to significantly lower levels. CROs in the sanitization and mask industry trials have often come with results that negatively relate to the use of masks and high exposure to harmful pollutants. So, using a mask in a high-exposure area is workers' best bet to guard against the harmful effects of pollution on health.

Avoid Smoking

This is the most significant factor a worker can choose to limit exposure to pollutants, no matter where they live in the world. Smoking continuously exposes our lungs to over 400 toxins, mostly carcinogens. Smoking makes things far worse in an already highly polluted environment. Even if workers don't smoke, exposure to secondhand smoke can still make them vulnerable to the harmful pollutants of tobacco smoke. So, it's better to guard against smoking and secondhand smoke regardless of one's circumstances.

Regular Check-Ups

Since we already live in a highly polluted world, it becomes pertinent to have regular check-ups and readings of vital signs as they can show even a faint deviation from normal. Then workers can take corrective measures. Generally, high levels of pollutants in the body often obstruct the normal working flow of a healthy body, which can be reflected in the reading of vital signs.



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.

Protección del sistema respiratorio

Week Ending 3/8/2024

La contaminación del aire es, sin lugar a dudas, un problema de salud importante, ya que afecta a nueve de cada 10 personas que viven en zonas urbanas de todo el mundo.

El alcance de una crisis mundial de contaminación exige que las personas, en particular los propios trabajadores, asuman la responsabilidad de mitigar el impacto nocivo de la contaminación atmosférica en sus cuerpos. Esto es especialmente cierto para el sistema respiratorio, ya que es la parte más vulnerable del cuerpo que está expuesta a la contaminación.

El impacto de la contaminación en el sistema respiratorio de un trabajador puede incluir una reducción de la función pulmonar, infecciones respiratorias, riesgo de cáncer de pulmón, efectos cardiovasculares y problemas neurológicos.

El impacto de la contaminación del aire ha llegado para quedarse hasta que los gobiernos de todo el mundo encuentren una solución sostenible a la amenaza de la contaminación del aire. Los trabajadores deben asumir su responsabilidad por sí mismos y adoptar medidas preventivas y paliativas. Estas son algunas medidas que los trabajadores pueden tomar para proteger su salud respiratoria.

Mantenerse informado

El desarrollo de un ojo agudo y una visión de futuro sobre los últimos estudios sobre la contaminación atmosférica y los datos procedentes de diversas fuentes allanará el camino para una mayor vigilancia y una buena adopción de medidas. Es necesario examinar críticamente cómo responde el cuerpo a la exposición a contaminantes graves y luego adoptar formas personalizadas de hacer frente al problema. Una ciudadanía bien informada

complementará los esfuerzos de los gobiernos y las organizaciones no gubernamentales para hacer frente a los efectos nocivos de la contaminación. Correr la voz ayudará a que la lucha contra la contaminación sea un movimiento de masas y dará lugar a que la sociedad adopte formas novedosas y únicas de mitigar los efectos.

Limitar la actividad al aire libre en ciertos días

Cuando los trabajadores son conscientes, sabrán los días del año en los que los niveles de contaminación son alarmantemente altos, y los trabajadores pueden abstenerse de salir a la calle en ese momento del día o del año. Un hábito continuo de realizar un seguimiento diario de los niveles de contaminantes se convertirá en un hábito de permanecer en el interior cuando las condiciones exteriores son severas. De esta manera, los trabajadores se salvarán de la exposición a gases y partículas potencialmente nocivas.

Usar purificadores de aire

Aunque la contaminación del aire exterior suele ser el centro de atención, los niveles de contaminación en el hogar y en el interior suelen pasar desapercibidos. Las actividades en interiores, como quitar el polvo y cocinar, también pueden aumentar la cantidad de partículas dentro de las casas. El uso de purificadores de aire sería una buena opción, ya que eliminaría las partículas a niveles seguros. Los purificadores de aire también son útiles para eliminar compuestos orgánicos volátiles, bacterias, virus, moho y otros compuestos desagradables. El uso de purificadores de aire en el entorno industrial forma parte de las medidas mejoradas de seguridad laboral para los trabajadores. A menudo dejará a una persona con aire libre de contaminantes y un olor acre de ambiente industrial.

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.

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.

Ventilación adecuada

Una estructura bien ventilada resuelve la mitad de los problemas que plantea la contaminación del aire. Las rejillas de ventilación estratégicas dentro de edificios o viviendas no obstruyen el flujo de aire libre y eliminan los contaminantes estáticos. Las rejillas de ventilación y las ventanas deben cerrarse con pestillo para permitir que las partículas y los gases nocivos fluyan fácilmente. Aunque el aire entrante tampoco está libre de contaminantes, se ha demostrado que la circulación del aire mantiene el nivel de contaminantes generalmente bajo. Un entorno industrial bien ventilado mantendrá el espacio interior de la fábrica menos contaminado, lo que beneficiará en gran medida a los trabajadores que ya soportan la peor parte de los contaminantes.

Uso de mascarillas para la seguridad y salud de los trabajadores

Los ensayos clínicos de dispositivos médicos realizados por varias organizaciones de investigación por contrato (CRO) sobre el uso de mascarillas y la exposición a contaminantes atmosféricos nocivos muestran resultados positivos, ya que el uso de una mascarilla de buena calidad reduce la exposición a niveles significativamente más bajos. Las CRO en los ensayos de la industria de la desinfección y las mascarillas a menudo han arrojado resultados que se relacionan negativamente con el uso de mascarillas y la alta exposición a contaminantes nocivos. Por lo tanto, usar una mascarilla en un área de alta exposición es la mejor apuesta de los trabajadores para protegerse contra los efectos nocivos de la contaminación en la salud.

Evite fumar

Este es el factor más importante que un trabajador puede elegir para limitar la exposición a los contaminantes, sin importar en qué parte del mundo viva. Fumar expone continuamente nuestros pulmones a más de 400 toxinas, en su mayoría cancerígenas. Fumar empeora mucho las cosas en un medio ambiente ya altamente contaminado. Incluso si los trabajadores no fuman, la exposición al humo de segunda mano puede hacerlos vulnerables a los contaminantes nocivos del humo del tabaco. Por lo tanto, es mejor protegerse contra el tabaquismo y el humo de segunda mano, independientemente de las circunstancias.

Chequeos regulares

Dado que ya vivimos en un mundo altamente contaminado, se vuelve pertinente realizar chequeos y lecturas periódicas de los signos vitales, ya que pueden mostrar incluso una leve desviación de lo normal. A continuación, los trabajadores pueden tomar medidas correctivas. En general, los altos niveles de contaminantes en el cuerpo a menudo obstruyen el flujo normal de trabajo de un cuerpo sano, lo que puede reflejarse en la lectura de los signos vitales.