



# 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.

## May is Mental Health Awareness Month Preventing Suicides

Week Ending 5/3/2024

There is no single cause for suicide. Often, stressors and health issues come together to create feelings of hopelessness and despair. Most people who take their lives exhibit one or more warning signs either through what they say or what they do. It is important that managers and coworkers are prepared to notice and act in changes in a colleague's behavior.

### Set the Tone

Employers should lead with compassion and foster a supportive environment:

- Speak out about workplace stress and mental health challenges and express your commitment to prioritizing employee mental health and well-being.
- Ask about workplace stressors and discuss what support or services may help. Implement changes that are feasible based on feedback.
- Institute an "open door" policy that encourages employees to share concerns and ideas with management without fear of retaliation.
- Encourage employees to connect and support one another by providing opportunities to interact.

### Implement Policies and Programs.

- Review policies and procedures for how work is managed to determine if additional flexibilities are needed.
- Evaluate your overall work environment, such as customer interactions, productivity schedule, pace of work, etc., to determine if there are workplace stress factors you could address.
- Share educational resources that address workplace stress, mental health, and substance use.

- If your organization has an employee assistance program (EAP), remind employees about the benefits and that it is confidential, and encourage them to use it.
- Help employees understand their health benefit plans, including coverages for mental health and substance use.
- Offer support for employees who have been affected by suicide loss, providing resources and services to support their healing journey.
- Provide information about mental health resources and services available in your community.

### Equip Frontline Supervisors

- Reinforce the supervisor's role in listening and validating employees' feelings, concerns, and experiences. It's important they understand that being dismissive can be harmful.
- Ensure supervisors implement all the flexibilities that you have built into your work policies and procedures. Encourage them to be creative in making adjustments for employees who are experiencing stressors at home and work, or who have been affected by suicide loss.
- Invite professionals to educate and train supervisors to recognize suicide warning signs and initiate conversations with employees.
- Create space in management and other meetings for frontline supervisors to share their own concerns and learn from each other.
- Hold supervisors accountable and coach those who are struggling with implementing your policies and programs.

### Be Prepared

- Be Aware that there can be warning signs for suicide risk. Mental health and suicide can be difficult to talk about—especially with work colleagues—but your actions can

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.

make a difference. When you work closely with others, you may sense when someone is struggling.

- Pay Attention to warning signs that may signal someone is at risk for suicide.
- Reach Out if you are concerned about an employee or coworker. Talk with them privately, give them your full attention, and listen without judgment.
- Take Action in a crisis. Stay with the employee and seek immediate help. Contact emergency services, call, or text 988, or visit [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat).
- Be ready to support yourself and help coworkers cope with a suicide loss. Share Resources with Your Employees.
- 988 Suicide & Crisis Lifeline: Call or text 988 or visit [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat) for 24/7, free, and confidential support, including prevention and crisis resources for employees. Veterans may call 988 and press 1 or visit [veteranscrisisline.net](http://veteranscrisisline.net).
- Crisis Text Line: Text "TALK" to 741741 or visit [crisistextline.org](http://crisistextline.org) from anywhere in the USA to connect with a trained Crisis Counselor for free, 24/7.

### Share Resources with Your Employees

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: Call or text 988 or visit [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat) for 24/7, free, and confidential support, including prevention and crisis resources for employees. Veterans may call 988 and press 1 or visit [veteranscrisisline.net](http://veteranscrisisline.net).
- Crisis Text Line: Text "TALK" to 741741 or visit [crisistextline.org](http://crisistextline.org) from anywhere in the USA to connect with a trained Crisis Counselor for free, 24/7.

### Suicide Risk: Warning Signs

TALK	BEHAVIOR	MOODS
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Wanting to die or kill oneself</li> <li>» Feeling trapped</li> <li>» Feeling like a burden to others</li> <li>» Feeling like they are in unbearable pain</li> <li>» Feeling hopeless</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Looking for a way to end one's life</li> <li>» Increased use of alcohol or drugs</li> <li>» Withdrawing from activities</li> <li>» Isolating from family/friends</li> <li>» Sleeping too much or too little</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Depression</li> <li>» Anxiety</li> <li>» Loss of interest</li> <li>» Relief or sudden improvement</li> <li>» Humiliation or shame</li> <li>» Agitation or anger</li> <li>» Irritability</li> </ul>



# 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.

## Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

### Prevención de suicidios

Week Ending 5/3/2024

No hay una sola causa para el suicidio. A menudo, los factores estresantes y los problemas de salud se unen para crear sentimientos de desesperanza y desesperación. La mayoría de las personas que se quitan la vida exhiben una o más señales de advertencia ya sea a través de lo que dicen o lo que hacen. Es importante que los gerentes y compañeros de trabajo estén preparados para notar y actuar sobre los cambios en el comportamiento de un colega.

#### Marque el camino

Los empleadores deben liderar con compasión y fomentar un entorno de apoyo:

- Hable sobre el estrés en el lugar de trabajo y los desafíos de salud mental y exprese su compromiso de priorizar la salud mental y el bienestar de los empleados.
- Pregunte sobre los factores estresantes en el lugar de trabajo y discuta qué apoyo o servicios pueden ayudar. Implemente cambios que sean factibles en función de sus comentarios.
- Establezca una política de "puertas abiertas" que aliente a los empleados a compartir preocupaciones e ideas con la gerencia sin temor a represalias.
- Anime a los empleados a conectarse y apoyarse mutuamente brindando oportunidades para interactuar.

#### Implemente políticas y programas

Revise las políticas y los procedimientos sobre cómo se gestiona el trabajo para determinar si se necesitan flexibilidades adicionales.

- Evalúe su entorno de trabajo general, como las interacciones con los clientes, el programa de productividad, el ritmo de trabajo, etc., para determinar si

hay factores de estrés en el lugar de trabajo que podría abordar.

- Comparta recursos educativos que aborden el estrés en el lugar de trabajo, la salud mental y el uso de sustancias.
- Si su organización tiene un programa de asistencia al empleado (EAP), recuerde a los empleados los beneficios y que es confidencial, y animelos a usarlo.
- Ayude a los empleados a comprender sus planes de beneficios de salud, incluidas las coberturas para la salud mental y el uso de sustancias.
- Ofrezca apoyo a los empleados que se han visto afectados por la pérdida por suicidio, proporcionando recursos y servicios para apoyar su proceso de recuperación.
- Proporcione información sobre los recursos y servicios de salud mental disponibles en su comunidad.

#### Equipe a los supervisores de primera línea

- Refuerce el papel del supervisor en la escucha y validación de los sentimientos, preocupaciones y experiencias de los empleados. Es importante que entiendan que ser indiferente puede ser perjudicial.
- Asegúrese de que los supervisores implementen todas las flexibilidades que ha incorporado en sus políticas y procedimientos de trabajo. Animelos a ser creativos al hacer ajustes para los empleados que experimentan factores estresantes en el hogar y el trabajo, o que se han visto afectados por la pérdida por suicidio.
- Invite a los profesionales a educar y capacitar a los supervisores para que reconozcan las señales de advertencia de suicidio e inicien conversaciones con los empleados.

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.

- Cree un espacio en las reuniones de gestión y de otro tipo para que los supervisores de primera línea compartan sus propias preocupaciones y aprendan unos de otros.
- Responsabilice a los supervisores y capacite a aquellos que tienen dificultades para implementar sus políticas y programas.

### Esté preparado

- Tenga en cuenta que puede haber señales de advertencia de riesgo de suicidio. La salud mental y el suicidio pueden ser difíciles de hablar, especialmente con los compañeros de trabajo, pero sus acciones pueden marcar la diferencia. Cuando trabajas en estrecha colaboración con otros, puedes sentir cuando alguien está luchando.
- Preste atención a las señales de advertencia que pueden indicar que alguien está en riesgo de suicidio.
- Comuníquese si le preocupa un empleado o compañero de trabajo. Hable con ellos en privado, dales toda tu atención, y escuche sin juzgar.
- Actuar en caso de crisis. Quédese con el empleado y busque ayuda inmediata. Comuníquese con los servicios de emergencia, llame o envíe un mensaje de texto al 988, o visite [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat).
- Esté preparado para apoyarse a sí mismo y a tus compañeros de trabajo a sobrellevar una pérdida por suicidio.

### Comparta recursos con sus empleados

- 988 línea de ayuda en caso de suicidio y crisis: llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat) para obtener asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo recursos de prevención y crisis para los empleados. Los veteranos pueden llamar al 988 y presionar 1 o visitar [veteranscrisisline.net](http://veteranscrisisline.net).
- Línea de texto en caso de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741741 o visite [crisistextline.org](http://crisistextline.org) desde cualquier lugar de los EE. UU. para conectarse con un consejero de crisis capacitado de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Riesgo de suicidio: señales de advertencia

HABLA	COMPORTAMIENTO	LOS ESTADOS DE ÁNIMO
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Querer morir o suicidarse</li> <li>» Sentirse atrapado</li> <li>» Sentirse como una carga para los demás</li> <li>» Sentir que tienen un dolor insoportable</li> <li>» Sensación de desesperanza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Buscar una manera de terminar con la vida</li> <li>» Aumento en el consumo de alcohol o drogas</li> <li>» Retirarse de las actividades</li> <li>» Aislarse de la familia/amigos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Depresión</li> <li>» Ansiedad</li> <li>» Pérdida de interés</li> <li>» Alivio o mejora repentina</li> <li>» Humillación o vergüenza</li> <li>» Agitación o enojo</li> <li>» Irritabilidad</li> </ul>