



# 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.

## September 20<sup>th</sup> is Concussion Awareness Day

Week Ending 9/20/2024

According to studies presented by the CDC, construction workers are at a significantly higher risk of experiencing concussions compared to workers in other industries, making it a pressing concern that demands attention.

The construction industry is essential for infrastructure development, but the safety and well-being of its workforce are paramount. Understanding and preventing concussions on construction sites are vital for preserving the health of workers and ensuring a productive and efficient working environment for employers.

### Understanding Concussions

A concussion is a type of traumatic brain injury (TBI) caused by a sudden blow or jolt to the head, which results in the brain moving rapidly back and forth inside the skull. This movement can lead to chemical changes in the brain and temporary impairment of its normal functioning.

Construction sites are full of potential hazards that can cause concussions, including falling objects, slips, trips, and falls, being struck by heavy equipment, or collisions with other workers or structures.

### Signs and Symptoms of Concussions

Workers should be aware and on the lookout for common signs and symptoms of concussions, such as headaches, dizziness, confusion, memory problems, sensitivity to light or noise, nausea, and changes in mood or behavior. Prompt recognition of these indicators is crucial for early intervention.

1. Headaches: One of the most prevalent and immediate symptoms of a concussion is a persistent headache. Workers should pay attention to any unusual or intense headaches, especially if they occur shortly after a fall,

collision, or other potential head injury on the construction site.

2. Dizziness and Balance Issues: Feeling dizzy or off-balance, even without apparent reasons like dehydration or fatigue, can be a warning sign of a concussion. Workers experiencing sudden bouts of dizziness should take it seriously and seek medical attention.

3. Confusion and Disorientation: Concussions can disrupt cognitive function, leading to confusion and disorientation. Workers may have difficulty recalling recent events or feel mentally foggy. If a colleague exhibits signs of confusion after an accident, it is essential to ensure they receive a medical evaluation.

4. Memory Problems: Difficulty remembering recent events or experiencing gaps in memory (amnesia) is another red flag. Workers who cannot recall how an injury occurred or have trouble remembering details of the incident should be evaluated promptly.

5. Sensitivity to Light or Noise: Concussions may cause increased sensitivity to light (photophobia) or noise (phonophobia). Workers who find themselves more sensitive to their environment after a potential head injury should report this symptom to their supervisor and seek medical advice.

6. Nausea and Vomiting: Feeling nauseous or vomiting after a head injury can be indicative of a concussion. If a worker experiences these symptoms along with other signs of a concussion, they should be taken seriously and assessed by medical professionals.

7. Changes in Mood or Behavior: Concussions can influence a person's emotional state and behavior. Workers may become irritable, anxious, or exhibit uncharacteristic mood swings. Such changes are significant indicators that should not be ignored.

**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.

Prompt recognition of these signs and symptoms is crucial for early intervention and proper management of concussions. If any worker sustains a head injury or experiences the above symptoms, it is essential to remove them from potentially hazardous tasks immediately and have them evaluated by a medical professional. Early diagnosis and appropriate care can prevent further complications and ensure a safe and healthy recovery for those affected. Safety protocols on construction sites should always prioritize the health and well-being of their workers, especially when it comes to potential head injuries like concussions.

### **Ignoring or Neglecting a Concussion and the Long-Term Effects**

When a concussion goes unnoticed or is not properly addressed, it can lead to a cascade of serious long-term consequences that impact a person's physical, cognitive, and emotional well-being. Here are some of the potential complications that can arise from neglecting a concussion:

1. **Cognitive Impairments:** Untreated concussions can result in cognitive impairments, affecting a person's ability to think clearly, concentrate, and process information. This may interfere with their work performance, decision-making abilities, and overall cognitive function.
2. **Memory Deficits:** Memory problems are a common consequence of untreated concussions. Workers may struggle with short-term memory, making it challenging to recall instructions, tasks, or critical safety procedures on the construction site.
3. **Chronic Headaches:** Headaches that persist long after the initial injury can become chronic. These headaches can be severe, recurrent, and debilitating, impacting the worker's daily life and ability to perform their job effectively.
4. **Increased Risk of Depression and Anxiety:** Concussions have been linked to an increased risk of developing mental health issues, such as depression and anxiety. Persistent symptoms and the challenges of coping with the aftermath of a head injury can take a toll on a worker's emotional well-being.
5. **Post-Concussion Syndrome (PCS):** Some individuals may develop post-concussion syndrome, a condition where concussion symptoms persist for weeks or even months after the injury. PCS can significantly disrupt a worker's life, causing ongoing pain, cognitive difficulties, and emotional distress.
6. **Reduced Quality of Life:** Neglecting a concussion can lead to a reduced quality of life for the affected worker. Chronic pain, cognitive difficulties, and emotional struggles can impact their ability to engage in daily activities, hobbies, and social interactions.

7. **Delayed Recovery:** Without proper care, the recovery process from a concussion may be prolonged or stalled. Timely intervention and appropriate management are vital for ensuring a smoother and faster recovery.

To decrease these potential complications and ensure workers' overall well-being, timely and appropriate care for concussions is essential. Immediate assessment and diagnosis by medical professionals can guide the implementation of appropriate treatment plans, rest protocols, and rehabilitation strategies. Additionally, providing support and understanding in the workplace during the recovery period can significantly contribute to the worker's physical and emotional healing.

### **Conclusion**

The impact of concussions in the construction industry is a pressing concern that demands immediate attention. With construction workers facing a higher risk of experiencing concussions compared to other industries, it is crucial to understand the potential hazards and implement preventive measures. Recognizing the signs and symptoms of concussions is essential to ensure early intervention and proper management. Prompt action not only safeguards the health and well-being of workers but also positively impacts productivity and efficiency on construction sites.



# 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.

## El 20 de septiembre es el Día de Concientización sobre las Conmociones Cerebrales

Week Ending 9/20/2024

Según los estudios presentados por los CDC, los trabajadores de la construcción tienen un riesgo significativamente mayor de sufrir conmociones cerebrales en comparación con los trabajadores de otras industrias, lo que lo convierte en una preocupación apremiante que exige atención.

La industria de la construcción es esencial para el desarrollo de infraestructura, pero la seguridad y el bienestar de su fuerza laboral son primordiales. Comprender y prevenir las conmociones cerebrales en las obras de construcción es vital para preservar la salud de los trabajadores y garantizar un entorno de trabajo productivo y eficiente para los empleadores.

### Entendiendo las conmociones cerebrales

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) causada por un golpe o sacudida repentina en la cabeza, que hace que el cerebro se mueva rápidamente hacia adelante y hacia atrás dentro del cráneo. Este movimiento puede provocar cambios químicos en el cerebro y un deterioro temporal de su funcionamiento normal.

Los sitios de construcción están llenos de peligros potenciales que pueden causar conmociones cerebrales, incluyendo caída de objetos, resbalones, tropiezos y caídas, ser golpeado por equipos pesados o colisiones con otros trabajadores o estructuras.

### Signos y síntomas de las conmociones cerebrales

Los trabajadores deben estar atentos y estar atentos a los signos y síntomas comunes de las conmociones cerebrales, como dolores de cabeza, mareos, confusión, problemas de memoria, sensibilidad a la luz o al ruido, náuseas y cambios en el estado de ánimo o el

comportamiento. El reconocimiento rápido de estos indicadores es crucial para la intervención temprana.

1. Dolores de cabeza: Uno de los síntomas más frecuentes e inmediatos de una conmoción cerebral es un dolor de cabeza persistente. Los trabajadores deben prestar atención a cualquier dolor de cabeza inusual o intenso, especialmente si ocurren poco después de una caída, colisión u otra posible lesión en la cabeza en el sitio de construcción.
2. Mareos y problemas de equilibrio: Sentirse mareado o desequilibrado, incluso sin razones aparentes como deshidratación o fatiga, puede ser una señal de advertencia de una conmoción cerebral. Los trabajadores que experimenten episodios repentinos de mareo deben tomárselo en serio y buscar atención médica.
3. Confusión y desorientación: Las conmociones cerebrales pueden alterar la función cognitiva, lo que provoca confusión y desorientación. Los trabajadores pueden tener dificultades para recordar eventos recientes o sentirse mentalmente confusos. Si un colega muestra signos de confusión después de un accidente, es esencial asegurarse de que reciba una evaluación médica.
4. Problemas de memoria: La dificultad para recordar eventos recientes o experimentar lagunas en la memoria (amnesia) es otra señal de alerta. Los trabajadores que no pueden recordar cómo ocurrió una lesión o tienen problemas para recordar los detalles del incidente deben ser evaluados de inmediato.
5. Sensibilidad a la luz o al ruido: Las conmociones cerebrales pueden causar un aumento de la sensibilidad a la luz (fotofobia) o al ruido (fonofobia). Los trabajadores que se encuentren más sensibles a su entorno después de una posible lesión en la cabeza deben informar de este síntoma a su supervisor y buscar consejo médico.

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.

6. Náuseas y vómitos: Sentir náuseas o vómitos después de una lesión en la cabeza puede ser indicativo de una conmoción cerebral. Si un trabajador experimenta estos síntomas junto con otros signos de una conmoción cerebral, deben ser tomados en serio y evaluados por profesionales médicos.

7. Cambios en el estado de ánimo o el comportamiento: Las conmociones cerebrales pueden influir en el estado emocional y el comportamiento de una persona. Los trabajadores pueden volverse irritables, ansiosos o exhibir cambios de humor inusuales. Estos cambios son indicadores significativos que no deben pasarse por alto.

El reconocimiento oportuno de estos signos y síntomas es crucial para la intervención temprana y el manejo adecuado de las conmociones cerebrales. Si algún trabajador sufre una lesión en la cabeza o experimenta los síntomas anteriores, es esencial retirarlo de las tareas potencialmente peligrosas de inmediato y hacer que un profesional médico lo evalúe. El diagnóstico precoz y la atención adecuada pueden prevenir nuevas complicaciones y garantizar una recuperación segura y saludable para los afectados. Los protocolos de seguridad en las obras de construcción siempre deben priorizar la salud y el bienestar de sus trabajadores, especialmente cuando se trata de posibles lesiones en la cabeza como las conmociones cerebrales.

### **Ignorar o descuidar una conmoción cerebral y sus efectos a largo plazo**

Cuando una conmoción cerebral pasa desapercibida o no se aborda adecuadamente, puede provocar una cascada de graves consecuencias a largo plazo que afectan el bienestar físico, cognitivo y emocional de una persona. Estas son algunas de las posibles complicaciones que pueden surgir al descuidar una conmoción cerebral:

1. Deficiencias cognitivas: Las conmociones cerebrales no tratadas pueden provocar deficiencias cognitivas, lo que afecta la capacidad de una persona para pensar con claridad, concentrarse y procesar información. Esto puede interferir con su rendimiento laboral, su capacidad de toma de decisiones y su función cognitiva general.

2. Déficits de memoria: Los problemas de memoria son una consecuencia común de las conmociones cerebrales no tratadas. Los trabajadores pueden tener problemas con la memoria a corto plazo, lo que dificulta recordar instrucciones, tareas o procedimientos de seguridad críticos en el sitio de construcción.

3. Dolores de cabeza crónicos: Los dolores de cabeza que persisten mucho después de la lesión inicial pueden volverse crónicos. Estos dolores de cabeza pueden ser severos, recurrentes y debilitantes, afectando la vida diaria del trabajador y su capacidad para realizar su trabajo de manera efectiva.

4. Mayor riesgo de depresión y ansiedad: Las conmociones cerebrales se han relacionado con un mayor

riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como depresión y ansiedad. Los síntomas persistentes y los desafíos de hacer frente a las secuelas de una lesión en la cabeza pueden afectar el bienestar emocional de un trabajador.

5. Síndrome post-conmoción cerebral (PCS): Algunas personas pueden desarrollar el síndrome post-conmoción cerebral, una afección en la que los síntomas de la conmoción cerebral persisten durante semanas o incluso meses después de la lesión. El PCS puede alterar significativamente la vida de un trabajador, causando dolor continuo, dificultades cognitivas y angustia emocional.

6. Reducción de la calidad de vida: Descuidar una conmoción cerebral puede reducir la calidad de vida del trabajador afectado. El dolor crónico, las dificultades cognitivas y las luchas emocionales pueden afectar su capacidad para participar en actividades diarias, pasatiempos e interacciones sociales.

7. Retraso en la recuperación: Sin la atención adecuada, el proceso de recuperación de una conmoción cerebral puede prolongarse o estancarse. La intervención oportuna y el tratamiento adecuado son vitales para garantizar una recuperación más rápida y sin problemas.

Para disminuir estas posibles complicaciones y garantizar el bienestar general de los trabajadores, es esencial recibir una atención oportuna y adecuada para las conmociones cerebrales. La evaluación y el diagnóstico inmediatos por parte de los profesionales médicos pueden guiar la implementación de planes de tratamiento, protocolos de descanso y estrategias de rehabilitación adecuados. Además, brindar apoyo y comprensión en el lugar de trabajo durante el período de recuperación puede contribuir significativamente a la curación física y emocional del trabajador.

### **Conclusión**

El impacto de las conmociones cerebrales en la industria de la construcción es una preocupación apremiante que exige atención inmediata. Dado que los trabajadores de la construcción enfrentan un mayor riesgo de sufrir conmociones cerebrales en comparación con otras industrias, es crucial comprender los peligros potenciales e implementar medidas preventivas. Reconocer los signos y síntomas de las conmociones cerebrales es esencial para garantizar una intervención temprana y un tratamiento adecuado. La acción rápida no solo salvaguarda la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también tiene un impacto positivo en la productividad y la eficiencia en las obras de construcción.