



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.

Managing Fatigue and Mental Health in the Workplace

Week Ending 10/10/2025

As summer fades and daylight hours shorten, many workplaces notice a shift in energy and mood among employees. The transition to fall and winter can bring cooler temperatures, earlier sunsets, and changes in daily routines. While these seasonal changes may seem minor, they can have a significant impact on both mental health and physical safety.

Employees may experience fatigue from reduced daylight, changes in sleep patterns, or increased commuting in darkness. Others may struggle with mood changes or even symptoms of Seasonal Affective Disorder (SAD). For employers, understanding and addressing these seasonal challenges is an important part of keeping teams safe, healthy, and productive.

The Link Between Seasonal Changes, Mental Health, and Fatigue

Human biology is deeply connected to natural light. Reduced daylight can disrupt circadian rhythms, the body's internal clock that regulates sleep and wake cycles. This disruption can lead to difficulty falling asleep, poor sleep quality, and increased fatigue during waking hours.

Seasonal changes can also affect mood. Some employees may experience mild "winter blues," while others may face more significant challenges such as SAD. These mood shifts can impact concentration, decision-making, and overall job performance. Fatigue and reduced alertness increase the risk of workplace accidents, particularly in safety-sensitive environments.

Common Workplace Risks During Seasonal Transitions

When mental health and fatigue issues go unaddressed, several risks may emerge, including:

- **Slower Reaction Times:** Fatigue reduces alertness, increasing the likelihood of errors or delayed responses in high-risk situations.
- **Reduced Situational Awareness:** Lower energy and focus can make employees less aware of hazards in their environment.
- **Increased Absenteeism:** Mental health challenges or poor sleep can lead to more sick days and unplanned absences.
- **Higher Incident Rates:** Data shows that fatigue is linked to a higher rate of workplace injuries, especially in physically demanding jobs.

Understanding these risks allows employers to implement strategies that protect their workforce during seasonal changes.

Strategies to Support Mental Health and Reduce Fatigue

1. Encourage Open Communication

Employees should feel comfortable discussing mental health and fatigue concerns without fear of stigma or reprisal. Supervisors can normalize these conversations by checking in with their teams and providing information about available resources.

2. Adjust Work Schedules When Possible

If operational needs allow, consider flexible start times to help employees get adequate rest. For shift workers, rotating schedules in a way that minimizes disruption to circadian rhythms can make a significant difference.

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.

3. Promote Healthy Sleep Habits

Educational materials on sleep hygiene can help employees improve rest. Tips include keeping a consistent bedtime, reducing screen time before bed, and creating a quiet, dark sleeping environment.

4. Maximize Natural Light Exposure

Encourage employees to take breaks outside during daylight hours. For indoor spaces, position workstations near windows when possible and consider using full-spectrum lighting to help mimic natural light.

5. Offer Mental Health Resources

Employee Assistance Programs (EAPs), counseling services, and wellness programs should be highlighted, especially during seasonal transitions. Providing access to these resources can help employees address challenges early.

6. Promote Physical Activity

Regular exercise boosts mood, energy levels, and overall health. Offering walking groups during lunch breaks, fitness challenges, or on-site classes can encourage movement.

Leadership's Role in Seasonal Awareness

Supervisors and managers play a key role in recognizing early signs of fatigue or mental health struggles. This may include changes in appearance, decreased productivity, withdrawal from coworkers, or an increase in minor mistakes. Addressing these concerns early can prevent more serious issues from developing.

Leaders should also lead by example. Modeling healthy habits, such as taking breaks, prioritizing rest, and openly discussing well-being, sends a powerful message that employee health is valued as much as productivity.

Extending Awareness Beyond the Workplace

Just as with other safety practices, seasonal health awareness should extend to employees' lives outside of work. Reminders about safe winter driving, home lighting for dark evenings, and managing stress during the holiday season all contribute to a well-rounded safety culture.

By providing information that applies both at work and at home, employers reinforce that safety and well-being are continuous priorities, not limited to the workday.

Final Thoughts

Seasonal changes affect everyone differently, but fatigue and mental health challenges are common as daylight decreases. Employers who recognize and address these issues can reduce accidents, improve morale, and maintain productivity during the fall and winter months.

A successful seasonal safety program combines education, open communication, and proactive leadership. When employees feel supported, they are more likely to take steps to manage their own health and look out for their coworkers.

Protecting a workforce means more than preventing physical injuries; it also means safeguarding mental well-being and ensuring employees have the energy, focus, and resilience to perform at their best year-round.



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.

Manejo de la fatiga y la salud mental en el lugar de trabajo

Week Ending 10/10/2025

A medida que el verano se desvanece y las horas de luz se acortan, muchos lugares de trabajo notan un cambio en la energía y el estado de ánimo entre los empleados. La transición al otoño y al invierno puede traer temperaturas más frescas, puestas de sol más tempranas y cambios en las rutinas diarias. Si bien estos cambios estacionales pueden parecer menores, pueden tener un impacto significativo tanto en la salud mental como en la seguridad física.

Los empleados pueden experimentar fatiga por la reducción de la luz del día, los cambios en los patrones de sueño o el aumento de los desplazamientos en la oscuridad. Otros pueden tener problemas con cambios de humor o incluso síntomas de trastorno afectivo estacional (TAE). Para los empleadores, comprender y abordar estos desafíos estacionales es una parte importante para mantener a los equipos seguros, saludables y productivos.

El vínculo entre los cambios estacionales, la salud mental y la fatiga

La biología humana está profundamente conectada con la luz natural. La reducción de la luz del día puede alterar los ritmos circadianos, el reloj interno del cuerpo que regula los ciclos de sueño y vigilia. Esta interrupción puede provocar dificultad para conciliar el sueño, mala calidad del sueño y aumento de la fatiga durante las horas de vigilia.

Los cambios estacionales también pueden afectar el estado de ánimo. Algunos empleados pueden experimentar una leve "tristeza invernal", mientras que otros pueden enfrentar desafíos más importantes como el TAE. Estos cambios de humor pueden afectar la concentración, la toma de decisiones y el desempeño laboral general. La fatiga y la reducción del estado de

alerta aumentan el riesgo de accidentes en el lugar de trabajo, especialmente en entornos sensibles a la seguridad.

Riesgos comunes en el lugar de trabajo durante las transiciones estacionales

Cuando los problemas de salud mental y fatiga no se abordan, pueden surgir varios riesgos, que incluyen:

- **Tiempos de reacción más lentos:** La fatiga reduce el estado de alerta, lo que aumenta la probabilidad de errores o respuestas tardías en situaciones de alto riesgo.
- **Menor conciencia situacional:** La menor energía y concentración puede hacer que los empleados sean menos conscientes de los peligros en su entorno.
- **Aumento del ausentismo:** Los problemas de salud mental o la falta de sueño pueden provocar más días de enfermedad y ausencias no planificadas.
- **Tasas de incidentes más altas:** Los datos muestran que la fatiga está relacionada con una mayor tasa de lesiones en el lugar de trabajo, especialmente en trabajos físicamente exigentes.

Comprender estos riesgos permite a los empleadores implementar estrategias que protejan a su fuerza laboral durante los cambios estacionales.

Estrategias para apoyar la salud mental y reducir la fatiga

1. Fomentar la comunicación abierta
Los empleados deben sentirse cómodos discutiendo problemas de salud mental y fatiga sin temor al estigma

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.

o las represalias. Los supervisores pueden normalizar estas conversaciones consultando con sus equipos y proporcionando información sobre los recursos disponibles.

2. Ajuste los horarios de trabajo cuando sea posible

Si las necesidades operativas lo permiten, considere horarios de inicio flexibles para ayudar a los empleados a descansar adecuadamente. Para los trabajadores por turnos, rotar los horarios de una manera que minimice la interrupción de los ritmos circadianos puede marcar una diferencia significativa.

3. Promover hábitos de sueño saludables

Los materiales educativos sobre higiene del sueño pueden ayudar a los empleados a mejorar el descanso. Los consejos incluyen mantener una hora constante para acostarse, reducir el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse y crear un ambiente tranquilo y oscuro para dormir.

4. Maximice la exposición a la luz natural

Anime a los empleados a tomar descansos al aire libre durante el día. Para espacios interiores, coloque las estaciones de trabajo cerca de las ventanas cuando sea posible y considere usar iluminación de espectro completo para ayudar a imitar la luz natural.

5. Ofrezca recursos de salud mental

Se deben destacar los programas de asistencia al empleado (EAP), los servicios de asesoramiento y los programas de bienestar, especialmente durante las transiciones estacionales. Proporcionar acceso a estos recursos puede ayudar a los empleados a abordar los desafíos de manera temprana.

6. Promover la actividad física

El ejercicio regular mejora el estado de ánimo, los niveles de energía y la salud en general. Ofrecer grupos de caminata durante las pausas para el almuerzo, desafíos de acondicionamiento físico o clases en el lugar puede fomentar el movimiento.

El papel del liderazgo en la conciencia estacional

Los supervisores y gerentes juegan un papel clave en el reconocimiento de los primeros signos de fatiga o problemas de salud mental. Esto puede incluir cambios en la apariencia, disminución de la productividad, retraimiento de los compañeros de trabajo o un aumento de errores menores. Abordar estas preocupaciones a tiempo puede evitar que se desarrollen problemas más graves.

Los líderes también deben predicar con el ejemplo. Modelar hábitos saludables, como tomar descansos, priorizar el descanso y discutir abiertamente el bienestar, envía un poderoso mensaje de que la salud de los empleados se valora tanto como la productividad.

Extendiendo la conciencia más allá del lugar de trabajo

Al igual que con otras prácticas de seguridad, la conciencia sobre la salud estacional debe extenderse a la vida de los empleados fuera del trabajo. Los recordatorios sobre la conducción segura en invierno, la iluminación del hogar para las noches oscuras y el manejo del estrés durante la temporada navideña contribuyen a una cultura de seguridad integral.

Al proporcionar información que se aplica tanto en el trabajo como en el hogar, los empleadores refuerzan que la seguridad y el bienestar son prioridades continuas, no limitadas a la jornada laboral.

Consideraciones finales:

Los cambios estacionales afectan a todos de manera diferente, pero la fatiga y los problemas de salud mental son comunes a medida que disminuye la luz del día. Los empleadores que reconocen y abordan estos problemas pueden reducir los accidentes, mejorar la moral y mantener la productividad durante los meses de otoño e invierno.

Un programa de seguridad estacional exitoso combina educación, comunicación abierta y liderazgo proactivo. Cuando los empleados se sienten apoyados, es más probable que tomen medidas para controlar su propia salud y cuidar a sus compañeros de trabajo.

Proteger a la fuerza laboral significa más que prevenir lesiones físicas; También significa salvaguardar el bienestar mental y garantizar que los empleados tengan la energía, el enfoque y la resiliencia para rendir al máximo durante todo el año.