



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.

January 2026 – Start The New Year Safely

Week Ending 1/2/2026

As we step into the new year, workplace safety should remain at the forefront of every organization's priorities. January offers an excellent opportunity to address safety concerns that are unique to the winter season while setting the tone for a culture of well-being and preparedness throughout the year.

By introducing fresh safety topics, employers can engage their teams and ensure everyone is equipped to handle the challenges of the colder months. Here are some timely safety topics for January 2026 that you can incorporate into your workplace discussions.

1. Safety Resolutions for the New Year

The start of a new year is the perfect time for employees to set personal and professional safety goals. Encourage your team to reflect on the past year's safety incidents or near misses and consider areas for improvement. Resolutions might include:

- Consistently wearing personal protective equipment (PPE).
- Actively participating in safety meetings and training sessions.
- Reporting hazards or unsafe conditions without hesitation.

Setting individual and team-wide safety resolutions fosters accountability and aligns everyone with a shared commitment to maintaining a safe work environment.

2. Indoor Air Quality and Ventilation

During winter, sealed windows and increased use of heating systems can lead to poor indoor air quality. This issue can affect both health and productivity. Employers should emphasize the importance of maintaining good air quality by discussing topics such as

- Regular maintenance of HVAC systems.
- The benefits of using air purifiers or humidifiers.

- Encouraging employees to take breaks outside for fresh air.

Proactively addressing indoor air quality ensures a healthier and more comfortable workplace, especially during the colder months.

3. Radon Awareness

January is the National Radon Action Month, and employers should use this opportunity to raise awareness about this naturally occurring radioactive gas that can be extremely harmful.

- The importance of radon testing in workplaces, especially in basements and ground-level areas.
- Understanding the health risks associated with long-term radon exposure.
- Steps to take if elevated radon levels are identified, including professional mitigation.

Raising awareness about radon and encouraging proactive testing helps support a safer indoor environment during the winter months.

4. Digital Safety and Cybersecurity Awareness

In today's tech-driven world, digital safety is as important as physical safety. With many employees working remotely or relying on digital tools, January is a great time to reinforce cybersecurity practices. Topics can include:

- Recognizing phishing emails and online scams.
- Safeguarding personal and company data.
- Use strong, unique passwords and enable two-factor authentication.

By integrating cybersecurity discussions into your safety program, you can protect sensitive information while fostering awareness of emerging digital threats.

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.

5. Stretching and Microbreaks

Winter often brings a more sedentary lifestyle, especially for office workers or those in remote settings. Promoting stretching and microbreaks is crucial to preventing repetitive strain injuries and enhancing overall well-being. Key practices to highlight include:

- Taking short, frequent breaks to stretch or move around.
- Practicing ergonomic workstation setups, such as adjusting chairs and monitors.
- Incorporating simple exercises to relieve tension in the neck, back, and wrists.

By focusing on movement and flexibility, employers can reduce discomfort and increase productivity among their teams.

6. Carbon Monoxide Awareness

The increased use of heating appliances during winter raises the risk of carbon monoxide (CO) poisoning. This invisible, odorless gas is extremely dangerous and requires careful monitoring. Employees should be educated about:

- Proper ventilation when using heaters or fuel-burning equipment.
- Recognizing symptoms of CO poisoning, such as headaches, dizziness, and nausea.
- Testing and maintaining carbon monoxide detectors in the workplace and at home.

Taking these precautions can significantly reduce the risk of CO-related incidents, ensuring everyone stays safe and healthy.

7. Electrical Safety for Winter Devices

Winter devices like space heaters, heated blankets, and holiday decorations can present electrical hazards if not used correctly. To prevent accidents, emphasize best practices, including:

- Inspecting electrical cords and plugs for fraying or damage.
- Avoid using extension cords with high-power devices.
- Ensuring all devices are turned off and unplugged when not in use.

Regular inspections and adherence to safety protocols can minimize risks and keep employees safe from electrical accidents.

8. Hazards of Dehydration in Winter

While dehydration is commonly associated with hot weather, it's equally important to stay hydrated during winter. Cold weather suppresses thirst, making it easy to overlook hydration needs. Encourage employees to:

- Drink plenty of water throughout the day, even if you don't feel thirsty.
- Recognize signs of dehydration, such as dry skin, fatigue, and headaches.
- Opt for warm, hydrating beverages like herbal teas or broths.

Providing accessible water stations and educating employees on hydration can boost energy levels and overall well-being.

9. Energy Conservation and Sustainability

Winter months often lead to increased energy consumption due to heating and lighting needs. Discussing energy conservation practices not only reduces costs but also supports sustainability efforts. Topics to explore include:

- Turning off lights and equipment when not in use.
- Use energy-efficient appliances and LED lighting.
- Encouraging carpooling or public transportation to reduce fuel usage.

Sustainability initiatives demonstrate your organization's commitment to environmental stewardship, resonating positively with employees and stakeholders alike.

10. Ladder and Elevated Surface Safety

Tasks such as clearing snow, maintaining rooftops, or accessing elevated storage areas often require ladders during winter. Reinforce ladder safety by addressing:

- Inspect ladders for structural integrity before use.
- Maintaining three points of contact while climbing.
- Avoid the ladder in icy or windy conditions.

Providing training and appropriate equipment ensures employees are prepared to work safely at heights.

11. Stress Management After the Holidays

The post-holiday period can be overwhelming, with employees adjusting to new routines and workloads. Stress management is crucial to maintaining focus and preventing burnout. Encourage strategies such as

- Prioritizing tasks and setting realistic goals.
- Practicing mindfulness or relaxation techniques.
- Taking advantage of Employee Assistance Programs (EAPs) or mental health resources.

A supportive workplace culture that acknowledges and addresses stress enhances morale and safety.

12. Safe Storage Practices

January is often a time for organizing and storing seasonal items. Improper storage practices can lead to injuries or damage. Topics to highlight include:

- Correct stacking methods to avoid falling objects.
- Use appropriate lifting techniques or equipment for heavy items.
- Labeling hazardous materials and securing them properly.

By promoting safe storage habits, organizations can minimize risks and maintain a clutter-free work environment.

13. Emergency Preparedness for Power Outages

Winter storms and freezing temperatures can cause unexpected power outages, disrupting operations and creating hazards. Preparing employees for such situations is vital. Discussions should cover:



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



- Maintaining emergency kits with essentials like flashlights, batteries, and first aid supplies.
- Safely using backup power sources such as generators.
- Preserving warmth during prolonged outages by layering clothing and sealing drafts.

Preparedness reduces panic and ensures continuity in the face of unexpected challenges.

Conclusion

January is more than just the start of a new year; it's an opportunity to reset and refocus on safety. By addressing these relevant topics, organizations can foster a proactive safety culture that protects employees and promotes well-being.

From setting personal safety resolutions to addressing winter-specific hazards, these discussions help make sure that safety remains a top priority throughout 2026. Together, let's make this year the safest yet by equipping teams with the knowledge and resources they need to thrive.

Stay safe, stay prepared, and start the year strong!



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.

Enero 2026 – Empieza el Año Nuevo con Seguridad

Week Ending 1/2/2026

Al entrar en el nuevo año, la seguridad laboral debe seguir siendo una prioridad prioritaria de toda organización. Enero ofrece una excelente oportunidad para abordar preocupaciones de seguridad únicas de la temporada invernal, al tiempo que marca el tono de una cultura de bienestar y preparación durante todo el año.

Al introducir nuevos temas de seguridad, los empleadores pueden implicar a sus equipos y asegurarse de que todos estén preparados para afrontar los retos de los meses más fríos. Aquí tienes algunos temas de seguridad actuales para enero de 2026 que puedes incorporar en tus debates en el lugar de trabajo.

1. Propósitos de seguridad para el Año Nuevo

El inicio de un nuevo año es el momento perfecto para que los empleados establezcan objetivos personales y profesionales de seguridad. Anima a tu equipo a reflexionar sobre los incidentes de seguridad o casi accidentes del año pasado y a considerar áreas de mejora. Las resoluciones pueden incluir:

- Llevar siempre equipo de protección personal (EPP).
- Participando activamente en reuniones y sesiones de formación sobre seguridad.
- Informar de peligros o condiciones inseguras sin dudar.

Establecer resoluciones de seguridad individuales y de equipo fomenta la responsabilidad y alinea a todos con un compromiso compartido de mantener un entorno laboral seguro.

2. Calidad del aire interior y ventilación

Durante el invierno, las ventanas selladas y el uso excesivo de sistemas de calefacción pueden provocar una mala calidad del aire interior. Este problema puede afectar tanto a la salud como a la productividad. Los empleadores

deberían enfatizar la importancia de mantener una buena calidad del aire abordando temas como

- Mantenimiento regular de sistemas HVAC.
- Los beneficios de usar purificadores de aire o humidificadores.
- Animar a los empleados a hacer pausas al aire libre para tomar aire fresco.

Abordar proactivamente la calidad del aire interior garantiza un entorno laboral más saludable y cómodo, especialmente durante los meses fríos.

3. Concienciación sobre el radón

Enero es el Mes Nacional de Acción contra el Radón, y los empleadores deberían aprovechar esta oportunidad para concienciar sobre este gas radiactivo que ocurre de forma natural y que puede ser extremadamente perjudicial.

- La importancia de las pruebas de radón en los lugares de trabajo, especialmente en sótanos y zonas a nivel del suelo.
- Comprender los riesgos para la salud asociados a la exposición prolongada al radón.
- Medidas a seguir si se identifican niveles elevados de radón, incluyendo medidas profesionales de mitigación.

Concienciar sobre el radón y fomentar las pruebas proactivas ayuda a mantener un entorno interior más seguro durante los meses de invierno.

4. Seguridad digital y concienciación sobre ciberseguridad

En el mundo tecnológico actual, la seguridad digital es tan importante como la seguridad física. Con muchos empleados trabajando de forma remota o recurriendo a herramientas digitales, enero es un momento ideal para reforzar las prácticas de ciberseguridad. Los temas pueden incluir:

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.

- Reconocer correos electrónicos de phishing y fraudes online.
- Protección de los datos personales y de la empresa.
- Utiliza contraseñas fuertes y únicas y activa la autenticación en dos pasos.

Al integrar las discusiones sobre ciberseguridad en tu programa de seguridad, puedes proteger información sensible mientras fomentas la conciencia sobre amenazas digitales emergentes.

5. Estiramientos y micropausas

El invierno suele traer un estilo de vida más sedentario, especialmente para los trabajadores de oficina o quienes trabajan en entornos remotos. Promoción

Los estiramientos y los micropausas son fundamentales para prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo y mejorar el bienestar general. Las prácticas clave a destacar incluyen:

- Hacer pausas cortas y frecuentes para estirarse o moverse.
- Practicar configuraciones ergonómicas de estaciones de trabajo, como ajustar sillas y monitores.
- Incorporando ejercicios sencillos para aliviar la tensión en el cuello, la espalda y las muñecas.

Al centrarse en el movimiento y la flexibilidad, los empleadores pueden reducir las molestias y aumentar la productividad entre sus equipos.

6. Concienciación sobre el Monóxido de Carbono

El aumento del uso de electrodomésticos de calefacción durante el invierno aumenta el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono (CO). Este gas invisible e inodoro es extremadamente peligroso y requiere una supervisión cuidadosa. Los empleados deben ser informados sobre:

- Ventilación adecuada al usar calefactores o equipos que queman combustible.
- Reconocer síntomas de intoxicación por CO, como dolores de cabeza, mareos y náuseas.
- Probar y mantener detectores de monóxido de carbono tanto en el lugar de trabajo como en casa.

Tomar estas precauciones puede reducir significativamente el riesgo de incidentes relacionados con el CO, asegurando que todos estén seguros y saludables.

7. Seguridad eléctrica para dispositivos de invierno

Los dispositivos de invierno como calefactores portátiles, mantas calefactadas y decoraciones navideñas pueden presentar riesgos eléctricos si no se usan correctamente. Para prevenir accidentes, enfatiza las mejores prácticas, incluyendo:

- Inspeccionar cables y enchufes eléctricos para detectar si están deshilachados o dañados.
- Evita usar alargadores con dispositivos de alta potencia.
- Asegurarse de que todos los dispositivos estén apagados y desenchufados cuando no los usen.

Las inspecciones regulares y el cumplimiento de los protocolos de seguridad pueden minimizar riesgos y mantener a los empleados seguros frente a accidentes eléctricos.

8. Riesgos de deshidratación en invierno

Aunque la deshidratación suele asociarse al calor, es igualmente importante mantenerse hidratado durante el invierno. El frío suprime la sed, lo que facilita pasar por alto las necesidades de hidratación. Animar a los empleados a:

1. Bebe mucha agua a lo largo del día, incluso si no tienes sed.
2. Reconoce signos de deshidratación, como piel seca, fatiga y dolores de cabeza.
3. Opta por bebidas calientes e hidratantes como té de hierbas o caldos.

Proporcionar estaciones de agua accesibles y educar a los empleados sobre la hidratación puede aumentar los niveles de energía y el bienestar general.

9. Conservación de energía y sostenibilidad

Los meses de invierno suelen llevar a un mayor consumo energético debido a las necesidades de calefacción e iluminación. Hablar sobre prácticas de conservación de energía no solo reduce costes, sino que también apoya los esfuerzos de sostenibilidad. Los temas a explorar incluyen:

- Apagar luces y equipos cuando no se usan.
- Utiliza electrodomésticos eficientes en energía e iluminación LED.
- Fomentar el uso compartido de coche o el transporte público para reducir el consumo de combustible.

Las iniciativas de sostenibilidad demuestran el compromiso de tu organización con la responsabilidad ambiental, resonando positivamente tanto entre empleados como con partes interesadas.

10. Seguridad en escaleras y superficies elevadas

Tareas como limpiar la nieve, mantener tejados o acceder a áreas elevadas de almacenamiento suelen requerir escaleras durante el invierno. Refuerza la seguridad de las escaleras abordando:

- Inspecciona la integridad estructural de las escaleras antes de usarlas.
- Mantener tres puntos de contacto mientras escala.
- Evita la escalera en condiciones de hielo o viento.

Proporcionar formación y el equipamiento adecuado garantiza que los empleados estén preparados para trabajar con seguridad en altura.

11. Gestión del estrés tras las fiestas

El periodo posterior a las vacaciones puede ser abrumador, ya que los empleados se adaptan a nuevas rutinas y cargas de trabajo. La gestión del estrés es fundamental para mantener la concentración y prevenir el agotamiento. Fomentar estrategias como

- Priorizar tareas y establecer objetivos realistas.

- Practicar técnicas de mindfulness o relajación.
- Aprovechar los Programas de Asistencia al Empleado (EAP) o recursos de salud mental.

Una cultura laboral de apoyo que reconozca y aborde el estrés mejora la moral y la seguridad.

12. Prácticas de almacenamiento seguro

Enero suele ser un momento para organizar y almacenar objetos de temporada. Unas prácticas de almacenamiento inadecuadas pueden causar lesiones o daños. Los temas a destacar incluyen:

- Métodos de apilamiento correctos para evitar que se caigan objetos.
- Utiliza técnicas o equipos adecuados para objetos pesados.
- Etiquetar materiales peligrosos y asegurarlos correctamente.

Al promover hábitos de almacenamiento seguros, las organizaciones pueden minimizar riesgos y mantener un entorno de trabajo libre de desorden.

13. Preparación ante emergencias ante cortes de luz

Las tormentas invernales y las temperaturas bajo cero pueden causar cortes inesperados de electricidad, interrumpiendo las operaciones y creando peligros. Preparar a los empleados para estas situaciones es fundamental. Las discusiones deberían tratar:

- Mantener los kits de emergencia con lo esencial como linternas, pilas y suministros de primeros auxilios.
- Utilizar fuentes de energía de respaldo de forma segura como generadores.
- Preservar el calor durante cortes prolongados mediante capas de ropa y sellando las corrientes de aire.

La preparación reduce el pánico y garantiza la continuidad ante desafíos inesperados.

Conclusión

Enero es más que el comienzo de un nuevo año; Es una oportunidad para reiniciar y volver a centrarse en la seguridad. Al abordar estos temas relevantes, las organizaciones pueden fomentar una cultura de seguridad proactiva que proteja a los empleados y promueva el bienestar.

Desde establecer resoluciones personales de seguridad hasta abordar riesgos específicos del invierno, estas conversaciones ayudan a garantizar que la seguridad siga siendo una prioridad máxima durante todo 2026. Juntos, hagamos de este año el más seguro hasta ahora, dotando a los equipos del conocimiento y los recursos que necesitan para prosperar.

Cuídate, mantente preparado y empieza el año con fuerza!