



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.

Work Related Asthma

Week Ending 07/31/2026

Work-related asthma is asthma triggered by exposures at work. Asthma affects the lungs and causes the airways to become narrow and inflamed. To control it, avoid triggers that cause asthma symptoms and take prescribed medicine.

Many triggers can be in the workplace. Over 300 known substances in the workplace can cause or worsen asthma. Avoiding triggers can prevent asthma from getting worse.

Worsening asthma or new onset asthma in a worker should raise questions about workplace causes. Asthma symptoms can develop shortly after exposure. However, they can also develop months or years after repeated exposures to harmful substances.

Signs and symptoms

Symptoms of work-related asthma are the same as symptoms for non-work-related asthma. They include:

- Wheezing
- Coughing
- Chest tightness
- Shortness of breath

Asthma symptoms can come and go, and some workers might not have all of the symptoms. Workers can get work-related asthma even when using personal protective equipment such as respirators or face masks. Sometimes breathing problems start at work and continue after leaving work when exposure has stopped.

How do I know if I have work-related asthma?

Symptoms for work-related asthma tend to get better on weekends, vacations, or other times when away from work. However, in some cases, symptoms do not improve until extended time away from exposures or triggers.

Your doctor can diagnose work-related asthma. Tell your doctor about work exposures and possible triggers including your job, tasks, and materials you use.

Also consider recording when and where your symptoms occur to help determine any patterns. Your doctor will ask questions about your symptoms and will conduct a physical examination. The doctor might also order one or more tests, such as:

- Breathing tests (e.g., peak flow readings, spirometry, methacholine challenge)
- Allergy tests such as skin or blood tests

If your doctor is concerned about a condition other than asthma, he/she might order other tests such as x-rays or other imaging tests.

Causes

Work-related asthma is associated with exposure to worksite triggers (irritants, allergens, and physical conditions). Examples of asthma triggers are:

- Animal dander, insects, and dust mites
- Chlorine-based cleaning products
- Cigarette smoke
- Materials from cockroaches
- Cold air
- Dust from wood, grain, flour, or green coffee beans
- Gases such as ozone

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.

Other possible triggers include:

- Irritant chemicals
- Metal dust
- Physical exertion
- Pollen and plants
- Strong fumes
- Vapors from chemicals (e.g., ammonia, isocyanates, and solvents)
- Wood smoke

Symptom management

The most important step of managing asthma is stopping or reducing exposure to triggers causing symptoms. Work with your doctor to develop a personal asthma control plan. Medical professionals often treat asthma with two general types of medicine:

- **Quick-relief rescue inhalers** (e.g., albuterol, levalbuterol) to open the airways. People use these medicines to treat asthma attacks or flare-ups. Quick relief medications are often used in combination with long-term control medicines such inhaled corticosteroids.
- **Long-term control medicines** to reduce inflammation in the airways. People use these medicines to help keep asthma symptoms from occurring. When these medicines are working well, quick relief medicine is not used as much.



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.

Asma relacionada con el trabajo

Week Ending 07/31/2026

El asma relacionada con el trabajo es el asma desencadenada por exposiciones en el trabajo. El asma afecta a los pulmones y provoca que las vías respiratorias se estrechen e inflamen. Para controlarlo, evita los desencadenantes que causan síntomas de asma y toma la medicación prescrita.

Muchos desencadenantes pueden estar en el lugar de trabajo. Más de 300 sustancias conocidas en el lugar de trabajo pueden causar o empeorar el asma. Evitar los desencadenantes puede evitar que el asma empeore.

El empeoramiento del asma o el nuevo inicio del asma en un trabajador deberían plantear dudas sobre las causas laborales. Los síntomas de asma pueden desarrollarse poco después de la exposición. Sin embargo, también pueden desarrollarse meses o años tras exposiciones repetidas a sustancias nocivas.

Signos y síntomas

Los síntomas del asma relacionado con el trabajo son los mismos que los del asma no relacionada con el trabajo. Incluyen:

- Sibilancias
- Tos
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar

Los síntomas del asma pueden ir y venir, y algunos trabajadores pueden no tener todos los síntomas. Los trabajadores pueden contraer asma relacionada con el trabajo incluso usando equipos de protección personal como respiradores o mascarillas. A veces, los problemas respiratorios comienzan en el trabajo y continúan después de salir del trabajo, cuando la exposición ha cesado.

¿Cómo sé si tengo asma relacionada con el trabajo?

Los síntomas del asma relacionado con el trabajo tienden a mejorar los fines de semana, vacaciones u otros momentos en que no trabajan. Sin embargo, en algunos casos, los síntomas no mejoran hasta que se aleja de exposiciones o desencadenantes durante más tiempo.

Tu médico puede diagnosticar asma relacionada con el trabajo. Informa a tu médico sobre las exposiciones laborales y posibles desencadenantes, incluyendo tu trabajo, tareas y materiales que utilizas.

También considera registrar cuándo y dónde aparecen tus síntomas para ayudar a identificar patrones. Tu médico hará preguntas sobre tus síntomas y realizará un examen físico. El médico también puede solicitar una o más pruebas, tales como:

- Pruebas de respiración (por ejemplo, lecturas de flujo máximo, espirometría, desafío con metacolina)
- Pruebas de alergia como las cutáneas o de sangre

Si tu médico está preocupado por alguna condición distinta al asma, puede solicitar otras pruebas como radiografías u otras pruebas de imagen.

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.

Causas

El asma relacionada con el trabajo está asociada con la exposición a desencadenantes en el lugar de trabajo (irritantes, alérgenos y condiciones físicas). Ejemplos de desencadenantes del asma son:

- Caspa de animales, insectos y ácaros del polvo
- Productos de limpieza a base de cloro
- Humo de cigarrillo
- Materiales de cucarachas
- Aire frío
- Polvo de madera, grano, harina o granos de café verde
- Gases como el ozono

Otros posibles desencadenantes incluyen:

- Químicos irritantes
- Polvo metálico
- Esfuerzo físico
- Polen y plantas
- Vapores fuertes
- Vapores de productos químicos (por ejemplo, amoníaco, isocianatos y disolventes)
- Humo de leña

Manejo de síntomas

El paso más importante para gestionar el asma es detener o reducir la exposición a los desencadenantes que causan síntomas. Trabaja con tu médico para desarrollar un plan personal de control del asma. Los profesionales médicos suelen tratar el asma con dos tipos generales de medicamentos:

- **Inhaladores de rescate de alivio rápido** (por ejemplo, albuterol, levalbuterol) para abrir las vías respiratorias. Las personas utilizan estos medicamentos para tratar ataques o brotes de asma. Los medicamentos de alivio rápido suelen usarse en combinación con medicamentos de control a largo plazo, como los corticosteroides inhalados.
- **Medicamentos de control a largo plazo** para reducir la inflamación en las vías respiratorias. Las personas utilizan estos medicamentos para ayudar a prevenir la aparición de síntomas de asma. Cuando estos medicamentos funcionan bien, el alivio rápido no se utiliza tanto.