

Traffic Hazards

Traffic hazards are present on every worksite where vehicles, equipment, and pedestrians move within the same environment. Uncontrolled internal traffic can lead to struck-by incidents, property damage, near misses, and serious injuries. Understanding and managing traffic hazards is essential to keeping workers safe.

Why Traffic Hazard Awareness Matters

- Struck-by incidents are one of the top causes of workplace injuries and fatalities.
- Operators often have limited visibility and large blind spots.
- Pedestrians may be unaware of vehicle movement or take unsafe shortcuts.
- Changing worksite conditions require constant attention and hazard control.

Common Traffic Hazards on Worksites

- Pedestrians entering equipment operating zones.
- Congested or poorly organized traffic routes.
- Reversing equipment with limited visibility.
- Blind corners, uneven terrain, and narrow pathways.
- High-volume delivery areas and staging zones.
- Poor lighting, dust, rain, or glare affecting visibility.

Controls to Reduce Traffic Hazards

1. Establish Clear Traffic Routes

- Use designated lanes for vehicles and pedestrians.
- Mark one-way routes to reduce confusion and head-on risks.
- Use cones, barricades, signs, and paint for visibility.

2. Maintain Effective Pedestrian Segregation

- Provide marked walkways separated from equipment paths.
- Use physical barriers wherever possible.
- Keep pedestrian access restricted in high-risk areas.

3. Improve Operator Visibility

- Ensure mirrors, windshields, and cameras are clean.
- Use additional lighting in low-visibility areas.
- Equip vehicles with functioning backup alarms.

4. Safe Operating Practices

- Drive at safe speeds and follow posted limits.
- Perform a walk-around before moving equipment.
- Use GOAL (Get Out And Look) when unsure.
- Avoid reversing unless absolutely necessary—use spotters.

5. Communication and Coordination

- Make eye contact with pedestrians before moving.
- Use hand signals or radios when visibility is limited.
- Hold pre-shift briefings to discuss traffic flow changes.

Pedestrian Safety Expectations

- Stay alert—no cell phones in traffic areas.
- Never walk behind or between moving equipment.
- Always use designated walkways.
- Stop, look, and make eye contact with operators before crossing.
- Wear high-visibility clothing.

Additional Best Practices

- Install speed bumps or enforce speed control.
- Ensure staging and loading zones remain clear and organized.
- Reassess traffic plans when conditions, crew sizes, or equipment change.
- Report unsafe traffic patterns immediately.

Crew Discussion Questions

- Where do we see the most traffic hazards on our site?
- Are pedestrian and vehicle routes clearly marked and followed?
- When should a spotter be used without exception?
- What improvements can we make to traffic flow or separation?

Remember: Traffic safety is everyone's responsibility. Clear routes, effective communication, and constant awareness prevent injuries and save lives.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

April 19th – April 25th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-17.2026.SAP

Peligros de Tráfico

Los peligros de tráfico están presentes en cualquier lugar de trabajo donde vehículos, equipos y peatones se mueven dentro del mismo entorno. El tráfico interno sin control puede causar atropellos, daños a la propiedad, cuasi-incidentes y lesiones graves. Comprender y gestionar los peligros del tráfico es esencial para mantener a los trabajadores seguros.

Por Qué Es Importante Reconocer los Peligros del Tráfico

- Los incidentes de atropello son una de las principales causas de lesiones y fatalidades en el trabajo.
- Los operadores suelen tener visibilidad limitada y grandes puntos ciegos.
- Los peatones pueden no darse cuenta del movimiento de los vehículos o tomar atajos inseguros.
- Las condiciones cambiantes del sitio requieren atención y control constante.

Peligros Comunes de Tráfico en el Lugar de Trabajo

- Peatones entrando en zonas de operación de equipos.
- Rutas de tráfico congestionadas o mal organizadas.
- Equipos retrocediendo con visibilidad limitada.
- Esquinas ciegas, terreno irregular y pasillos estrechos.
- Áreas de entrega con alto volumen y zonas de carga.
- Mala iluminación, polvo, lluvia o reflejo que afecta la visibilidad.

Controles para Reducir los Peligros de Tráfico

1. Establecer Rutas Claras de Tráfico

- Usar carriles designados para vehículos y peatones.
- Señalizar rutas de un solo sentido para reducir confusión y choques frontales.
- Usar conos, barricadas, señales y pintura para mayor visibilidad.

2. Mantener Segregación Efectiva de Peatones

- Proveer pasarelas marcadas y separadas de las rutas de equipos.
- Usar barreras físicas siempre que sea posible.
- Restringir el acceso peatonal en áreas de alto riesgo.

3. Mejorar la Visibilidad del Operador

- Asegurar que los espejos, parabrisas y cámaras estén limpios.
- Usar iluminación adicional en áreas de poca visibilidad.
- Equipar vehículos con alarmas de retroceso funcionales.

4. Prácticas Seguras de Operación

- Conducir a velocidades seguras y seguir los límites establecidos.
- Realizar una inspección caminando alrededor antes de mover el equipo.
- Usar GOAL (Get Out And Look / Salga y Mire) cuando haya duda.
- Evitar retroceder a menos que sea necesario; usar señaladores.

5. Comunicación y Coordinación

- Hacer contacto visual con peatones antes de moverse.
- Usar señales manuales o radios cuando la visibilidad sea limitada.
- Realizar reuniones antes del turno para discutir cambios en el flujo del tráfico.

Expectativas de Seguridad para Peatones

- Mantenerse alerta—nada de teléfonos en áreas de tráfico.
- Nunca caminar detrás o entre equipos en movimiento.
- Usar siempre las pasarelas designadas.
- Detenerse, mirar y hacer contacto visual con el operador antes de cruzar.
- Usar ropa de alta visibilidad.

Mejores Prácticas Adicionales

- Instalar topes o implementar control de velocidad.
- Asegurar que las zonas de carga y almacenamiento estén despejadas y organizadas.
- Reevaluar los planes de tráfico cuando cambien las condiciones, el tamaño del equipo o las cuadrillas.
- Reportar inmediatamente patrones de tráfico inseguros.

Preguntas para la Discusión del Equipo

- ¿Dónde vemos más peligros de tráfico en nuestro sitio?
- ¿Están claramente señalizadas y se respetan las rutas de vehículos y peatones?
- ¿Cuándo debe usarse un señalador sin excepción?
- ¿Qué mejoras podemos implementar en el flujo o separación del tráfico?

Recuerde: La seguridad vial es responsabilidad de todos. Rutas claras, comunicación efectiva y atención constante previenen lesiones y salvan vidas.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada Del 19 de Abril al 25 de Abril

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Weekly Safety Topic



WST-TM.18.2026

Culture of Care Month

This year, our safety focus areas are – **safe production** and **promoting a culture of care**.

What is a Culture of Care?

Over the past few years and following the pandemic, we began our wellness journey by focusing on mental health. This year we are taking into consideration the overall health and well-being of employees through a more holistic approach that extends beyond mental health.

Building on themes from last year – building safer work zones for all and psychological safety – a culture of care is present in a workplace that is psychologically safe where people feel comfortable being themselves, speaking up with ideas/questions/concerns, can admit mistakes and stop unsafe situations.

For example, for the 1 in 5 adults who experience mental health challenges, raising awareness and reducing the stigma often associated with seeking help, are ways to promote psychological safety and foster a culture of care.

To reflect this, we are shifting our focus from Mental Health Awareness Month to Culture of Care Month this May. In addition to mental health awareness this includes a component of physical wellness and encouraging our employees to get active.

As we stand together to create our Culture of Care, we define this as:

- Promoting a psychologically safe workplace
- Providing physical wellness education (i.e. Fit For Work)
- Encouraging mental health awareness (i.e. reduce stigma associated with seeking help)
- Training leaders to have conversations about well-being with employees
- Celebrating successes and giving attention to the importance of employee recognition
- Continuing our Human Performance journey

Move It May Challenge

Studies also show that physical movement helps to improve mental health. With this in mind we would like to challenge you and your teams to get moving this May during Culture of Care Month. Make time to improve your safety and well-being by starting a daily walking habit, heading out for a hike, making time to stretch, going for a swim, cycle or row, signing up for an exercise class or simply spending time outside with loved ones in nature.

Whatever you do, be sure to tell us about it for the chance to win a well-being prize. All you need to do to enter is take a photo and tell us what you did (2-3 sentences) and send it via email to seestopdo@crh.com.

Our Employee Assistance Program (EAP) is available 24/7 by calling 1-888-295-5218, or you can visit the www.liveandworkwell.com (Access Code: CRH), which has a great deal of information and resources available to employees and their families. In Canada, contact our Employee and Family Assistance Program (EFAP) by calling 1-866-814-0018 or visit www.kiihealth.ca (Access Codes: CRH1123 - Salaried Employees and CRHU1123 - Hourly Employees). To learn more about mental health, you can also visit the National Alliance on Mental Illness nami.org or the Canadian Mental Health Association's dedicated mentalhealthweek.ca website for more information.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

April 26th – May 2nd

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-18.2026.SAP

Mes de la Cultura del Cuidado

Este año, nuestras áreas de enfoque en materia de seguridad son la **producción segura y promocionar una cultura del cuidado**.

¿Qué es una cultura del cuidado?

En los últimos años y luego de la pandemia, comenzamos nuestro recorrido hacia el bienestar enfocándonos en la salud mental. Este año, tomamos en cuenta la salud y el bienestar general de los empleados a través de un enfoque más integral que va más allá de la salud mental.

A partir de los temas del año pasado (crear zonas de trabajo más seguras para todos y la seguridad psicológica), existe una cultura del cuidado en un lugar de trabajo psicológicamente seguro, donde las personas se sienten cómodas siendo ellas mismas, expresan sus ideas, preguntas o inquietudes, pueden admitir errores y detener situaciones inseguras.

Por ejemplo, para 1 de cada 5 adultos que experimentan problemas de salud mental, concientizar y reducir el estigma que a menudo se asocia con la búsqueda de ayuda son formas de promover la seguridad psicológica y fomentar una cultura del cuidado.

Para reflejar esto, estamos cambiando nuestro enfoque del Mes de Concientización sobre la salud mental al Mes de la Cultura del cuidado en mayo. Además de la concientización sobre la salud mental, esto incluye un componente de bienestar físico y alienta a nuestros empleados a mantenerse activos.

A medida que nos unimos para crear nuestra Cultura del cuidado, la definimos de la siguiente manera:

- Promover un lugar de trabajo psicológicamente seguro
- Proporcionar educación sobre el bienestar físico (es decir, estar en forma para el trabajo)
- Fomentar la concientización sobre la salud mental (es decir, reducir el estigma asociado con la búsqueda de ayuda)
- Capacitar a los líderes para que tengan conversaciones sobre el bienestar con los empleados
- Celebrar los éxitos y prestar atención a la importancia del reconocimiento de los empleados
- Continuar con nuestro recorrido en Desempeño humano

Desafío Mayo en Movimiento

Los estudios también demuestran que el movimiento físico ayuda a mejorar la salud mental. Con esto en mente, nos gustaría desafiarlos a ustedes y a sus equipos a moverse en mayo durante el Mes de la Cultura del cuidado. Haz lugar en tu agenda para mejorar tu seguridad y bienestar y comienza un hábito diario de caminar, practica senderismo, tómate el tiempo para estirarte, nadar, andar en bicicleta o remar, inscríbete en una clase de ejercicio o simplemente pasa tiempo al aire libre con tus seres queridos en la naturaleza.

Hagas lo que hagas, asegúrate de contárnoslo para tener la oportunidad de ganar un premio de bienestar. Todo lo que necesitas hacer para participar es tomar una foto y decírnos lo que hiciste (dos otras oraciones) y enviarla por correo electrónico a seestopdo@crh.com.

Nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 1-888-295-5218, o pueden visitar www.liveandworkwell.com (Código de acceso: CRH), que cuenta con una gran cantidad de información y recursos disponibles para los empleados y sus familias. Si están en Canadá, comuníquense con nuestro Programa de Asistencia al Empleado y la Familia (EFAP) llamando al 1-866-814-0018, o visiten www.kiihealth.ca (Códigos de acceso: CRH1123 - Empleados asalariados y CRHU1123 - Empleados contratados por horas).

Para obtener más información sobre salud mental, pueden visitar el sitio web de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales nami.org o el sitio web especializado de la Asociación Canadiense de Salud Mental mentalhealthweek.ca.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 26 de Abril al 2 de Mayo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

How to Ask for Help

It can be difficult to distinguish between a “normal” reaction to a tough situation and one that is cause for a mental health concern. Mental health conditions are far more common than you think, but the stigma around it means often people don’t like to, or are scared to, talk about it.

What are the warning signs?

Accepting that you may be struggling is your first step in putting you on the right path to getting help. Seek or suggest professional mental health support, if you experience any of the symptoms below in yourself, or a loved one:

- Changes in eating and sleeping habits
- Loss of confidence, excessive worrying, or fear
- Extreme changes in mood, increased agitation
- Isolation and avoiding social activities, withdrawing from family/friends
- Confused thinking or problems concentrating or completing daily tasks
- Difficulty understanding or relating to others, or perceiving one’s own feelings
- Abusive behavior to self and others, including substance use or self-harm
- False beliefs/paranoia, difficulty recognizing people, hearing voices, or seeing things
- Thinking about suicide



Ways to Get Help – You Are Not Alone!

It can be difficult to ask for help when you don’t know where to start. It can also be scary to take that first step to ask for help. If someone you know needs support, there are many resources and services available to help. Speak with your doctor, contact the EAP/EFAP, connect with trusted friends and family, or visit nami.org or cmha.ca to find support groups available nationwide. If someone you care about may be in danger of harming themselves, seek immediate assistance and contact the suicidepreventionlifeline.org by calling **1-800-273-TALK (8255)** or **Live Online Chat**. In Canada, contact suicideprevention.ca or call **1-833-456-4566** (Ontario) or **1-866-277-3553** (Quebec).

How to Offer Support - Reach Out

- Avoid overreacting and keeping your voice calm
- Express support and concern, ask how you can help
- Offer options instead of trying to take control
- Avoid touching the person unless you ask permission
- Be patient and give them space

Our Employee Assistance Program (EAP) is available 24/7 by calling 1-888-295-5218, or you can visit the www.liveandworkwell.com (Access Code: CRH), which has a great deal of information and resources available to employees and their families. In Canada, contact our Employee and Family Assistance Program (EFAP) by calling 1-866-814-0018 or visit www.kiihealth.ca (Access Codes: CRH1123 - Salaried Employees and CRHU1123 - Hourly Employees). To learn more about mental health, you can also visit the National Alliance on Mental Illness nami.org or the Canadian Mental Health Association’s dedicated mentalhealthweek.ca website for more information.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

May 3rd – May 9th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-19.2026.SAP

Cómo Pedir Ayuda

Puede ser difícil diferenciar una reacción «normal» ante una situación difícil de otra reacción que sea motivo de preocupación de trastorno mental. Las enfermedades mentales son mucho más comunes de lo que se cree, pero su estigma genera que a menudo la gente no quiera o tenga miedo de hablar sobre ellas.

¿Cuáles son las señales de alarma?

Aceptar que tiene un problema es el primer paso para obtener ayuda. Busque o sugiera la ayuda de un profesional de la salud mental si usted, o un ser querido, presenta alguno de los síntomas que se mencionan a continuación:

- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- Pérdida de confianza, preocupación excesiva o miedo
- Cambios radicales de humor, aumento de la agitación
- Aislamiento y evitación de actividades sociales, alejamiento de la familia/amigos
- Pensamiento confuso, problemas para concentrarse o para realizar tareas cotidianas
- Dificultad para comprender o empatizar con los demás, o para percibir los sentimientos propios
- Comportamiento abusivo hacia uno mismo y los demás, incluido el uso de sustancias o las autolesiones
- Falsas creencias/paranoia, dificultad para reconocer a las personas, oír voces o ver cosas
- Pensar en el suicidio

Formas de Obtener Ayuda: ¡No Está Solo!

Puede ser difícil pedir ayuda cuando no se sabe por dónde comenzar. Asimismo, dar ese primer paso para pedir ayuda puede ser aterrador. Si alguien que usted conoce necesita ayuda, existen muchos recursos y servicios disponibles que brindan asistencia.

Hable con su médico, comuníquese con el EAP/EFAP, hable con amigos y familiares de confianza, o visite nami.org o cmha.ca para encontrar grupos de apoyo disponibles en todo el país. Si algún ser querido está en peligro de autolesionarse, busque ayuda de inmediato y comuníquese con suicidepreventionlifeline.org llamando al **1-800-273-TALK (8255)** o mediante el **Chat en vivo en línea**. Si está en Canadá, comuníquese con suicideprevention.ca o llame al **1-833-456-4566** (Ontario) o al **1-866-277-3553** (Quebec).

Cómo ayudar: Tender una mano

- Evite reaccionar de forma exagerada y mantenga un tono de voz suave
- Exprese su apoyo y preocupación; pregunte cómo puede ayudar
- Ofrezca opciones en lugar de intentar tomar el control
- Evite tocar a la persona a menos que le pida permiso
- Sea paciente y dele espacio



Nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 1-888-295-5218, o pueden visitar www.liveandworkwell.com (Código de acceso: CRH), que cuenta con una gran cantidad de información y recursos disponibles para los empleados y sus familias. Si están en Canadá, comuníquese con nuestro Programa de Asistencia al Empleado y la Familia (EFAP) llamando al 1-866-814-0018, o visiten www.kiihealth.ca (Códigos de acceso: CRH1123 - Empleados asalariados y CRHU1123 - Empleados contratados por horas).

Para obtener más información sobre salud mental, pueden visitar el sitio web de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales nami.org o el sitio web especializado de la Asociación Canadiense de Salud Mental mentalhealthweek.ca.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 3 de Mayo al 9 de Mayo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

What is Psychological Safety at Work?

Psychological safety is the belief that you won't be punished or shamed for speaking up with ideas, questions, concerns, or mistakes.

It's a shared belief held by members of a team that others on the team will not embarrass, reject, or punish them for speaking up.

A psychologically safe workplace begins with a feeling of belonging. Employees must feel accepted and valued before they're able to contribute fully in ways that improve the organization. In fact, psychological safety is closely tied to diversity and inclusion.

The Importance of Psychological Safety at Work

When you have psychological safety in the workplace, people feel comfortable being themselves, opening up, asking questions, and/or stopping an unsafe situation.

When people don't feel comfortable talking about situations that aren't working or hazardous conditions, the organization isn't equipped to prevent failure.

Meaning, when employees are not speaking up because they don't feel comfortable doing so, the organization has lost an opportunity to potentially prevent an unsafe situation or injury from occurring.

Psychological safety at work doesn't mean that everybody is nice all the time. It means that you embrace dissenting views or conflicting thoughts, and you speak up, knowing that your team has your back, and you have their backs.

Key Takeaways

- Ask fellow workers open-ended questions and then listen actively and intently to understand.
- Agree to share failures, recognizing that mistakes are an opportunity to learn and grow.
- Express appreciation and gratitude which reinforces the team members' sense of self.
- Ask for help and freely give help when asked.
- Embrace the expertise of the entire group, versus "the boss knows it all" mentality.

Start a Team Discussion

- Does your team ask questions of each other about how to most safely perform the task/job?
- Does your team share mistakes in an attempt to improve the situation?
- What could you do to help improve the psychological safety on your crew?

Our Employee Assistance Program (EAP) is available 24/7 by calling 1-888-295-5218, or you can visit the www.liveandworkwell.com (Access Code: CRH), which has a great deal of information and resources available to employees and their families. In Canada, contact our Employee and Family Assistance Program (EFAP) by calling 1-866-814-0018 or visit www.kiihealth.ca (Access Codes: CRH1123 - Salaried Employees and CRHU1123 - Hourly Employees).

To learn more about mental health, you can also visit the National Alliance on Mental Illness nami.org or the Canadian Mental Health Association's dedicated mentalhealthweek.ca website for more information.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

May 10th – May 16th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-20.2026.SAP

¿Qué es la Seguridad Psicológica en el Trabajo?

La seguridad psicológica es la certeza de que nadie se verá avergonzado ni recibirá una represalia por compartir ideas, formular preguntas, compartir sus preocupaciones o admitir sus errores.

Es la convicción compartida por los miembros de un equipo de que otros miembros no los avergonzarán, rechazarán o castigarán por hablar.

Un lugar de trabajo psicológicamente seguro comienza con un sentimiento de pertenencia.

Los empleados deben sentirse aceptados y valorados antes de que puedan contribuir plenamente en formas que mejoren la organización. De hecho, la seguridad psicológica tiene un vínculo estrecho con la diversidad y la inclusión.

La Importancia de la Seguridad Psicológica en el Trabajo

Cuando tienes seguridad psicológica en el lugar de trabajo, las personas se sienten cómodas para ser ellas mismas, para compartir ideas, para hacer preguntas y para detener una situación no segura.

Cuando las personas no se sienten cómodas hablando de situaciones que no funcionan o condiciones peligrosas, la organización no está equipada para evitar fallas.

Es decir, cuando los empleados no hablan porque no se sienten cómodos haciéndolo, la organización ha perdido una oportunidad potencial para prevenir una situación no segura o una lesión.

La seguridad psicológica en el trabajo no supone que debemos ser agradables todo el tiempo. En cambio, significa mantener la mente abierta frente a discrepancias y puntos de vista divergentes, y poder compartir ideas con la certeza de que el equipo nos apoyará y nosotros haremos lo mismo por el equipo.

Conclusiones Principales

- Haga preguntas abiertas al personal y luego escucha activa y atentamente para poder comprender.
- Estar de acuerdo en compartir los fracasos, reconociendo que los errores son una oportunidad para aprender y crecer.
- Expresa reconocimiento y gratitud para así fortalecer el sentido de identidad de los miembros del equipo.
- Pida ayuda y brinde ayuda libremente cuando se le pida
- Aprovecha el conocimiento de todo el grupo en vez de seguir con la idiosincrasia de que «la dirigencia es la que sabe».

Iniciar una Discusión de Equipo

- ¿Los miembros de tu equipo consultan entre sí acerca de cuál es la manera más segura de llevar a cabo una tarea o trabajo?
- ¿Su equipo comparte errores en un intento por mejorar la situación?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar la seguridad psicológica de tu personal?

Nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 1-888-295-5218, o pueden visitar www.liveandworkwell.com (Código de acceso: CRH), que cuenta con una gran cantidad de información y recursos disponibles para los empleados y sus familias. Si están en Canadá, comuníquense con nuestro Programa de Asistencia al Empleado y la Familia (EFAP) llamando al 1-866-814-0018, o visiten www.kiihealth.ca (Códigos de acceso: CRH1123 - Empleados asalariados y CRHU1123 - Empleados contratados por horas).

Para obtener más información sobre salud mental, pueden visitar el sitio web de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales nami.org o el sitio web especializado de la Asociación Canadiense de Salud Mental mentalhealthweek.ca.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 10 de Mayo al 16 de Mayo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Weekly Safety Topic



WST-TM.21.2026

Stress Management

What is Stress?

Stress is a major component of mental health. It is how the brain and body respond to any demand or a stressor – such as exercise, work, school, major life changes, or traumatic events.

Stress affects your entire body, mentally as well as physically. In short bursts, stress can be positive, such as when it helps you avoid danger or meet a deadline.

How Stress Affects You

- Headaches
- Trouble sleeping
- Jaw pain
- Changes in appetite
- Frequent mood swings
- Difficulty concentrating
- Feeling overwhelmed

5 Things To Know About Stress

1. Stress affects everyone.
2. Not all stress is bad.
3. Long-term stress can harm your health.
4. There are ways to manage stress.
5. If you're overwhelmed by stress, ask for help from a health professional.

Tips For Stress Management

Sometimes the stress in our lives is inevitable and we lack the ability to change the circumstances. How you think about and manage stress matters, consider the following:

- Avoid getting anxious about situations you cannot change.
- Recognize when you don't have control and let go.
- Accept your needs and manage your time.
- Get enough sleep, eat well and exercise daily.
- Set aside time for yourself.
- Avoid alcohol and drugs as coping mechanisms.
- Practice relaxation or mindfulness exercises.
- Talk to someone.

Getting Help

When stress lasts for a long time, it may harm your health and expose your brain to increased levels of a hormone called cortisol. Pay attention to how you deal with minor and major stress events, and if the steps you've taken aren't working, it may be time to seek help from a mental health professional.

Our Employee Assistance Program (EAP) is available 24/7 by calling 1-888-295-5218 or you can visit the www.liveandworkwell.com (Access Code: CRH), which has a great deal of information and resources available to employees and their families. In Canada, contact our Employee and Family Assistance Program (EFAP) by calling 1-866-814-0018 or visit www.kiihealth.ca (Access Codes: CRH1123 - Salaried Employees and CRHU1123 - Hourly Employees).

To learn more about mental health, you can also visit the National Alliance on Mental Illness nami.org or the Canadian Mental Health Association's dedicated mentalhealthweek.ca website for more information.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

May 17th – May 23rd

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-21.2026.SAP

Control de Estrés

¿Qué es el estrés?

El estrés es un componente relevante de la salud mental. Es la forma en que el cerebro y el cuerpo reaccionan ante cualquier demanda o factor de estrés, como el ejercicio, el trabajo, la escuela, los cambios importantes en la vida o los acontecimientos traumáticos. El estrés afecta todo el cuerpo, tanto a nivel mental como físico. En brotes breves, el estrés puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar el peligro o a cumplir un plazo.

Efectos del Estrés

- Dolores de cabeza
- Problemas para dormir
- Dolor de mandíbula
- Cambios en el apetito
- Cambios de humor frecuentes
- Dificultad para concentrarse
- Sentimiento de agobio

5 Aspectos Que Hay Que Saber Sobre el Estrés

1. El estrés afecta a todas las personas.
2. No todo estrés es malo.
3. El estrés prolongado puede ser perjudicial para la salud.
4. Existen maneras de controlar el estrés.
5. Si está abrumado a causa del estrés, pida ayuda a un profesional de la salud.

Consejos Para Controlar el Estrés

A veces el estrés en nuestras vidas es inevitable y no podemos cambiar las circunstancias. La forma en la que considera y controla el estrés es importante, por lo tanto, tome en cuenta lo siguiente:

- Evite ponerse ansioso por situaciones que no pueda cambiar.
- Reconozca las situaciones que no pueda controlar y déjelas ir.
- Reconozca sus necesidades y administre su tiempo.
- Duerma lo suficiente, aliméntese bien y haga ejercicio a diario.
- Reserve tiempo para usted.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes como estrategias de afrontamiento.
- Practique ejercicios de relajación o atención plena.
- Hable con alguien.

Cómo Obtener Ayuda

Cuando el estrés se prolonga, puede ser perjudicial para la salud y expone al cerebro a un aumento de los niveles de una hormona llamada cortisol. Preste atención a cómo enfrenta los casos de estrés leves y complejos, y, si las medidas que tomó no funcionan, es momento de buscar ayuda de un profesional de la salud mental.

Nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 1-888-295-5218, o pueden visitar www.liveandworkwell.com (Código de acceso: CRH), que cuenta con una gran cantidad de información y recursos disponibles para los empleados y sus familias. Si están en Canadá, comuníquense con nuestro Programa de Asistencia al Empleado y la Familia (EFAP) llamando al 1-866-814-0018, o visiten www.kiihealth.ca (Códigos de acceso: CRH1123 - Empleados asalariados y CRHU1123 - Empleados contratados por horas).

Para obtener más información sobre salud mental, pueden visitar el sitio web de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales nami.org o el sitio web especializado de la Asociación Canadiense de Salud Mental mentalhealthweek.ca.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 17 de Mayo al 23 de Mayo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0