

Hand Protection/Use the Right Glove for the Job

The workplace can create many hazards for your hands, whether from chemicals, cuts or burns. No single glove can provide appropriate protection for every work situation, so it is important to assess the risk for each task and select a glove that provides specialized protection. It has been estimated that in a given year there will be half a million incidents in which hands are severed, crushed, mangled, or burned. Statistics point out that hand injuries account for nearly 25% of all labor injuries.

Strict adherence to the ten rules listed below will greatly reduce the number of hand injuries. These rules apply both on and off the job.

- **BEWARE OF PINCH POINTS.** Train yourself to recognize pinch points and avoid placing your hands and fingers in such hazardous spots.
- **EXPECT THE UNEXPECTED.** When using wrenches, bars, and other hand tools with which you expect resistance, anticipate that the tool might slip or the object to which pressure is being applied may suddenly give way. Failure to anticipate such a move could result in painful and serious injuries to hands and fingers.
- **INSPECT TOOLS.** Check to see if they are in good condition and safe to use. A wrench with worn or spread jaws, a mushroom-headed chisel, a worn screwdriver, or a hammer with a cracked handle are examples of defective tools, which are frequently the cause of injuries to hands and fingers.
- **DO NOT WORK ON MOVING EQUIPMENT UNNECESSARILY.** If the equipment can be stopped, do so. Working on moving equipment presents a real threat to hands and fingers.
- **REPLACE MACHINE GUARDS FOLLOWING REPAIRS THAT REQUIRE REMOVAL OF GUARDS.** The presence of machine guards is a crucial factor in keeping hands and fingers out of dangerous areas.
- **BE MINDFUL OF EQUIPMENT THAT STARTS AUTOMATICALLY.** Never work on such equipment without first de-energizing it and eliminating the possibility of automatic startup.
- **DE-ENERGIZE ELECTRICAL EQUIPMENT PRIOR TO WORKING ON IT.** Flash burns caused by electrical equipment shorting out are an ever-present threat to hands and fingers when work around such equipment is being performed.
- **BE MINDFUL WHEN CLOSING DOORS.** Keep hands and fingers clear. It is a safe bet that everyone has at one time, or another caught a finger in a door. Attention to detail can prevent this painful and sometimes severe injury. *Also, watch for children's fingers in the family car.*
- **AVOID TOUCHING LINES OR EQUIPMENT THAT ARE HOT.** Every hot line or hot piece of equipment is a potential source of painful injury to any hand or finger that comes in contact with it.
- **IF THE WORK BEING PERFORMED REQUIRES GLOVES, USE THEM.** Gloves offer protection from wood and metal splinters, caustics, acids, electrical burns, thermal burns, chemicals, and many other sources of injury.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

May 18th - May 24th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



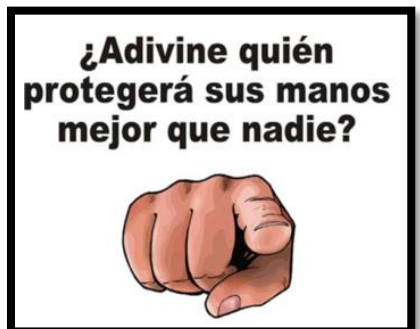
TDS-TM-21.2025.SAP

Protección de Manos / Use el Guante Correcto para su Trabajo

El lugar de trabajo puede crear muchos peligros para sus manos, ya sea de productos químicos, cortes o quemaduras. Ningún guante puede proporcionar la protección adecuada para cada situación de trabajo, por lo que es importante evaluar el riesgo de cada tarea y seleccionar un guante que proporciona servicios especializados de protección. Se ha estimado que en un determinado año habrá medio millón de incidentes en que las manos son cortadas, aplastadas, destrozadas, o quemadas. Las estadísticas indican que las lesiones en las manos representan casi el 25% de todas las lesiones laborales.

La adhesión estricta a las diez reglas que se indican a continuación reducirá considerablemente el número de lesiones en las manos. Estas reglas se aplican tanto en el trabajo como en la casa.

- **TENGA CUIDADO CON LOS PUNTOS DE PELLIZCO.** Entréñese a reconocer puntos de pellizco y evitar colocar las manos y los dedos en lugares arriesgados.
- **ESPERE LO INESPERADO.** Cuando use llaves, barras, y otras herramientas de mano con las cuales usted espera resistencia, prevea que la herramienta podría resbalar o el objeto al cual la presión se está aplicando repentinamente puede dar paso. La falta de anticipación de tal movimiento puede resultar en lesiones dolorosas y graves en sus manos y dedos.
- **INSPECCIONE SUS HERRAMIENTAS.** Revise para ver si están en buenas condiciones y seguras para usarlas. Una llave desgastada, un cincel con cabeza de hongo, un desarmador desgastado o un martillo con el mango agrietado son ejemplos de herramientas defectuosas, que son frecuentemente la causa de lesiones en las manos y dedos.
- **NO TRABAJE EN EQUIPOS MÓVILES INNECESARIAMENTE.** Si se puede detener el equipo, hágalo. Trabajar en equipos móviles presenta una verdadera amenaza para las manos y los dedos.
- **REPLACE GUARDIAS DE LA MÁQUINA DESPUÉS DE REPARACIONES QUE REQUIEREN EL RETIRO DE GUARDIAS.** La presencia de protecciones de la máquina es un factor importante a la hora de mantener las manos y los dedos alejados de las zonas peligrosas.
- **ESTE CONSCIENTE DEL EQUIPO QUE INICIA AUTOMÁTICAMENTE.** Nunca trabaje en un equipo sin desenergizar y eliminar la posibilidad de inicio automático.
- **DESENERGICE EL EQUIPO ELÉCTRICO ANTES DE TRABAJAR EN EL.** Las quemaduras causadas por equipos eléctricos que cortocircuitan son una amenaza siempre presente a las manos y los dedos cuando el trabajo alrededor de estos equipos se realiza.
- **ESTE CONSCIENTE CERRANDO PUERTAS.** Mantenga sus manos y dedos fuera de peligro. Es una apuesta segura que todos en un momento u otro han atrapado un dedo en una puerta. La atención al detalle puede evitar esta dolorosa y, a veces, graves lesiones. ***También, observe los dedos de los niños en el automóvil de la familia.***
- **EVITE TOCAR LINEAS O EQUIPOS CALIENTES.** Cada línea o pieza calientes de equipo es una fuente potencial de lesión dolorosa a cualquier mano o dedo que entra en contacto con él.
- **SI EL TRABAJO REALIZADO REQUIERE GUANTES, ÚSELOS.** Los guantes ofrecen la protección de madera y astillas metálicas, cáusticos, ácidos, quemaduras eléctricas, quemaduras térmicas, productos químicos y muchas otras fuentes de herida.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 18 de Mayo al 24 de Mayo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Schools Out, Watch for Kids! (Summer Safety Tips)

As school is out for summer, it's important to prioritize safety for children. Parents and drivers should be extra vigilant. Key safety tips include supervising children around water, protecting skin from the sun, and being aware of potential hazards like hot surfaces on playgrounds. Sidewalks can mean kids are playing nearby, pay attention and always anticipate the unexpected. Practice a 360 walkaround your vehicle to make sure no kids or pets are behind it and keep an eye out for children walking or bicycling in the street, especially where there are no sidewalks.

For Drivers:

- **Stay Alert:** Be hyper-aware of children in residential areas, as they may be playing near roads or walking/biking without sidewalks.
- **Slow Down:** Reduce speed in residential areas and be prepared to stop if necessary.
- **Watch for Clues:** Look for clues like balls, bikes, or other toys that might indicate children are nearby.
- **Back Up Carefully:** Walk around your vehicle before backing up to ensure no children or pets are present.
- **Headlights:** Drive with headlights on during the day, even if it's not required.
- **No Distractions:** Stay focused on the road and avoid using your phone while driving.

For Parents:

- **Supervise Children Around Water:** Always supervise children when they are near pools, lakes, or other bodies of water.
- **Protect from the Sun:** Apply sunscreen with a high SPF to all exposed skin and reapply frequently, especially after swimming or sweating.
- **Stay Hydrated:** Encourage children to drink plenty of fluids throughout the day, especially during outdoor activities.
- **Be Mindful of Heat:** Look for signs of heat exhaustion in children and take steps to cool them down if needed.
- **Playground Safety:** Inspect playground equipment for hazards and teach children how to use it safely.
- **Bike Safety:** Ensure children wear helmets and follow traffic rules when riding bikes.
- **Stranger Safety:** Teach children about stranger danger and how to stay safe if approached by a stranger.
- **Stay Connected:** Set clear rules and boundaries for where children can go and when they should check in with you.

Additional Tips:

- **Learn CPR:** Knowing CPR can be lifesaving in an emergency.
- **Prepare for Emergencies:** Have a first-aid kit and know the emergency numbers in your area.
- **Enjoy Summer Safely:** With a little planning and attention to safety, you can have a fun and memorable summer.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

May 25th - May 31st

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-22.2025.SAP

¡La Escuela a Terminado, Cuidado con los Niños! (Consejos de Seguridad para el Verano)

Como la escuela está cerrada por el verano, es importante priorizar la seguridad de los niños. Los padres y los conductores deben estar muy atentos. Los consejos clave de seguridad incluyen supervisar a los niños cerca del agua, proteger la piel del sol y estar al tanto de los peligros potenciales, como las superficies calientes en los patios de recreo. Las aceras pueden significar que los niños están jugando cerca, preste atención y siempre anticipe lo inesperado. Practique una caminata de 360 grados alrededor de su vehículo para asegurarse de que no haya niños o mascotas detrás de él y esté atento a los niños que caminan o andan en bicicleta por la calle, especialmente donde no hay aceras.

Para los Conductores:

- Manténgase alerta: Esté muy atento a los niños en áreas residenciales, ya que pueden estar jugando cerca de las carreteras o caminando/andando en bicicleta sin aceras.
- Reduzca la velocidad: Reduzca la velocidad en áreas residenciales y esté preparado para detenerse si es necesario.
- Esté atento a las pistas: Busque pistas como pelotas, bicicletas u otros juguetes que puedan indicar que los niños están cerca.
- Retroceda con cuidado: Camine alrededor de su vehículo antes de retroceder para asegurarse de que no haya niños ni mascotas presentes.
- Faros: Conduzca con los faros encendidos durante el día, incluso si no es necesario.
- Sin distracciones: Manténgase concentrado en la carretera y evite usar su teléfono mientras conduce.

Para los Padres:

- Supervise a los niños alrededor del agua: Siempre supervise a los niños cuando estén cerca de piscinas, lagos u otros cuerpos de agua.
- Protégete del sol: Aplique protector solar con un SPF alto en toda la piel expuesta y vuelva a aplicarlo con frecuencia, especialmente después de nadar o sudar.
- Manténgase hidratado: Anime a los niños a beber muchos líquidos durante todo el día, especialmente durante las actividades al aire libre.
- Tenga en cuenta el calor: Busque signos de agotamiento por calor en los niños y tome medidas para enfriarlos si es necesario.
- Seguridad en el patio de recreo: Inspeccione el equipo del patio de recreo en busca de peligros y enséñeles a los niños cómo usarlo de manera segura.
- Seguridad en bicicleta: Asegúrese de que los niños usen cascos y respeten las reglas de tránsito cuando anden en bicicleta.
- Seguridad de extraños: Enséñeles a los niños sobre el peligro de los extraños y cómo mantenerse a salvo si se les acerca un extraño.
- Manténgase conectado: Establezca reglas y límites claros sobre dónde pueden ir los niños y cuándo deben comunicarse con usted.

Consejos Adicionales:

- Aprenda RCP: Conocer la RCP puede salvar vidas en una emergencia.
- Prepárese para emergencias: Tenga un botiquín de primeros auxilios y conozca los números de emergencia en su área.
- Disfrute del verano de manera segura: Con un poco de planificación y atención a la seguridad, puede tener un verano divertido y memorable.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 25 de Mayo al 31 de Mayo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Weekly Safety Topic



WST-TM.23.2025

Isolation of Operating Machinery and Electrical Safety (LSR#3)

Lockout/Tagout/Verify

- Each location must implement, and train employees based on a Lockout/Tagout/Verify policy.
- Each machine component must have machine specific written procedures for the safe Lockout/Tagout/Verify isolation of energy sources and all authorized employees must be trained.
- All authorized employees must be observed conducting a task involving Lockout/Tagout/Verify at least annually by an authorized and competent employee to ensure system isolation of energy sources as per policy.
- All machine-specific procedures must be inspected for correctness to ensure equipment additions and/or changes have been reviewed and implemented at least annually.
- Written procedures should be developed for Close Proximity Maintenance (CPM) tasks which include a Job Safety Analysis (JSA) outlining the planned CPM procedures.
- Sufficient numbers of locks, tags, hasps, etc. must be maintained on-site to conduct all anticipated maintenance activities.
- Electrical and machine/equipment switches cannot be locked in an “ON” position.

Lack of Isolation: 6% of accidents and recordable incidents were caused by Lack of Isolation

19% of employee fatalities in CRH have been caused by Lack of Isolation

8% of the serious accidents in CRH have been caused by lack of Isolation.

Electrical Safety -NFPA 70E:

- Arc Flash surveys must be completed by a qualified person for each facility with the corresponding electrical labels installed.
- Prior to starting work, all electrical contractors must provide a letter of certification confirming that the attending electrician(s) are properly National Fire Protection Association (NFPA 70E) trained to work around the respective voltage.
- All employees who troubleshoot electrical systems, perform voltage testing, operate circuit breakers with covers off or are otherwise exposed to live or potentially live circuits must be trained in NFPA 70E.
- All qualified and/or affected employees must wear appropriate arc-rated Personal Protective Equipment (PPE) during electrical tasks.
- All authorized employees and contractors who work on electrical equipment must perform Lockout/Tagout/Verify on the energy source and verify disconnection through use of a voltage tester.

Contractors Must:

Where contractors work on machinery or equipment, they must complete a risk assessment to ensure they understand the location’s LOTO procedures, and that equipment is appropriately isolated. All contractors must be informed of these procedures and comply with them as necessary. Monitoring of the contractor’s compliance with the LOTO procedures is essential with any shortcoming addressed immediately.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 1st – June 7th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-23.2025.SAP

Aislamiento de Maquinaria Operativa y Seguridad Eléctrica (LSR#3)

Bloqueo/Etiquetado/Verificación

- Cada ubicación debe implementar y capacitar a los empleados en función de una directiva de bloqueo/etiquetado/verificación.
- Cada componente de la máquina debe tener procedimientos escritos específicos de la máquina para el bloqueo/etiquetado/verificación segura.
- Todos los empleados autorizados deben ser observados realizando una tarea que involucre bloqueo/etiquetado/verificación al menos anualmente por un empleado autorizado y competente para asegurar el aislamiento del sistema de las fuentes de energía según la política.
- Se deben inspeccionar todos los procedimientos específicos de la máquina para comprobar su corrección para garantizar que las adiciones y/o cambios de los equipos se hayan revisado e implementado al menos una vez al año.
- Se deben desarrollar procedimientos escritos para las tareas de Mantenimiento de Proximidad Cercana (MPC) que incluyen un Análisis de Seguridad Laboral (ASL) que delimite los procedimientos de MPC previstos.
- Se deben mantener in sitio un número suficiente de cerraduras, etiquetas, aspas, etc. para llevar a cabo todas las actividades de mantenimiento previstas.
- Los interruptores eléctricos de máquina/equipo no se pueden bloquear en una posición fija de "ON".

**Falta de aislamiento: El 6% de los accidentes e incidentes registrables fueron causados por la falta de aislamiento
19% de las muertes de los empleados en CRH han sido causadas por la falta de aislamiento
8% de los accidentes graves en CRH han sido causados por la falta de aislamiento**

Seguridad Eléctrica -NFPA 70E:

- Las encuestas de Arco (*Arc Flash*) deben ser completadas por una persona cualificada para cada instalación con las etiquetas eléctricas correspondientes instaladas.
- Antes de comenzar a trabajar, todos los contratistas eléctricos deben proporcionar una carta de certificación que confirme que los electricistas están debidamente capacitados para trabajar alrededor del voltaje respectivo en acuerdo con la Asociación Nacional De Protección Contra Incendios (NFPA 70E) por sus siglas en inglés.
- Todos los empleados que solucionen problemas con los sistemas eléctricos realicen pruebas de voltaje, operen cortacircuitos con cubiertas faltantes o estén expuestos a circuitos en vivo o potencialmente en vivo deben estar capacitados en NFPA 70E.
- Todos los empleados calificados y/o afectados deben usar el Equipo de Protección Personal (EPP) con clasificación por arco (*Arc Flash*) apropiado durante las tareas eléctricas.
- Todos los empleados y contratistas autorizados que trabajen en equipos eléctricos deben realizar el bloqueo/etiquetado/verificación en la fuente de energía y verificar la desconexión mediante el uso de un probador de voltaje.

Los Contratistas Deben:

Cuando los contratistas trabajan en maquinaria o equipo, deben completar una evaluación de riesgos para asegurarse de que entienden los procedimientos bloqueo/etiquetado de la ubicación y que el equipo está adecuadamente aislado. Todos los contratistas deben ser informados de estos procedimientos y cumplirlos según sea necesario. El seguimiento del cumplimiento de los procedimientos bloqueo/etiquetado por parte de los contratistas es esencial con cualquier deficiencia que se aborde inmediatamente.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 1 de Junio al 7 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Control of Hazardous Energy (Lockout/Tagout)

What is Hazardous Energy?

Energy sources including electrical, mechanical, hydraulic, pneumatic, chemical, thermal, or other sources in machines and equipment can be hazardous to workers. During the servicing and maintenance of machines and equipment, the unexpected startup or release of stored energy can result in serious injury or death to workers.

What are the Harmful Effects of Hazardous Energy?

Worker's servicing or maintaining machines or equipment may be seriously injured or killed if hazardous energy is not properly controlled. Injuries resulting from the failure to control hazardous energy during maintenance activities can be serious or fatal! Injuries may include electrocution, burns, crushing, cutting, lacerating, amputating, or fracturing body parts, and others.

- A steam valve is automatically turned on burning workers who are repairing a downstream connection in the piping.
- A jammed conveyor system suddenly releases, crushing a worker who is trying to clear the jam.
- Internal wiring on a piece of factory equipment electrically shorts shocking worker who is repairing the equipment.

Craft workers, electricians, machine operators, and laborers are among the millions of workers who service equipment routinely and face the greatest risk of injury.

What can be Done to Control Hazardous Energy?

- Proper lockout/tagout (LOTO) practices and procedures safeguard workers from the release of hazardous energy. The OSHA standard for The Control of Hazardous Energy (Lockout/Tagout) ([29 CFR 1910.147](#)) for general industry, outlines specific action and procedures for addressing and controlling hazardous energy during servicing and maintenance of machines and equipment. Employers are also required to train each worker to ensure that they know, understand, and can follow the applicable provisions of the hazardous energy control procedures. Workers must be trained in the purpose and function of the energy control program and have the knowledge and skills required for the safe application, usage, and removal of the energy control devices.
- All employees who work in an area where energy control procedure(s) are utilized need to be instructed in the purpose and use of the energy control procedure(s), especially prohibition against attempting to restart or reenergize machines or other equipment that are locked or tagged out.
- All employees who are authorized to lockout machines or equipment and perform the service and maintenance operations need to be trained in recognition of applicable hazardous energy sources in the workplace, the type and magnitude of energy found in the workplace, and the means and methods of isolating and/or controlling the energy.
- Specific procedures and limitations relating to tagout systems where they are allowed.
- Retraining of all employees to maintain proficiency or introduce new or changed control methods.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 8th – June 14th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-24.2025.SAP

Control de Energía Peligrosa (Bloqueo/Etiquetado)

¿Qué es la Energía Peligrosa?

Las fuentes de energía, incluidas las eléctricas, mecánicas, hidráulicas, neumáticas, químicas, térmicas u otras fuentes en máquinas y equipos, pueden ser peligrosas para los trabajadores. Durante el servicio y mantenimiento de máquinas y equipos, el arranque o la liberación inesperada de la energía almacenada puede provocar lesiones graves o la muerte de los trabajadores.

¿Cuáles son los Efectos Nocivos de la Energía Peligrosa?

Las máquinas o equipos de servicio o mantenimiento de los trabajadores pueden sufrir lesiones graves o morir si la energía peligrosa no se controla adecuadamente. Las lesiones resultantes de la falta de control de la energía peligrosa durante las actividades de mantenimiento pueden ser graves o mortales. Las lesiones pueden incluir electrocución, quemaduras, aplastamiento, cortes, laceraciones, amputaciones o fracturas de partes del cuerpo, entre otras.

- Una válvula de vapor se enciende automáticamente para los trabajadores en llamas que están reparando una conexión aguas abajo en la tubería.
- Un sistema transportador atascado se libera repentinamente, aplastando a un trabajador que está tratando de eliminar el atasco.
- El cableado interno de un equipo de fábrica provoca un cortocircuito eléctrico, electrocutando al trabajador que está reparando el equipo.

Los artesanos, electricistas, operadores de máquinas y obreros se encuentran entre los millones de trabajadores que realizan el mantenimiento de los equipos de forma rutinaria y enfrentan el mayor riesgo de lesiones.

¿Qué se Puede Hacer Para Controlar las Energías Peligrosas?

- Las prácticas y procedimientos adecuados de bloqueo/etiquetado (LOTO) protegen a los trabajadores de la liberación de energía peligrosa. La norma de OSHA para el control de energía peligrosa (bloqueo/etiquetado) (29 CFR 1910.147) para la industria en general, describe acciones y procedimientos específicos para abordar y controlar la energía peligrosa durante el servicio y mantenimiento de máquinas y equipos. Los empleadores también están obligados a capacitar a cada trabajador para garantizar que conozcan, comprendan y puedan seguir las disposiciones aplicables de los procedimientos de control de energía peligrosa. Los trabajadores deben estar capacitados en el propósito y la función del programa de control de energía y tener el conocimiento y las habilidades necesarias para la aplicación, el uso y la remoción seguros de los dispositivos de control de energía.
- Todos los empleados que trabajan en un área donde se utilizan procedimientos de control de energía deben ser instruidos en el propósito y el uso de los procedimientos de control de energía, especialmente la prohibición de intentar reiniciar o re-energizar máquinas u otros equipos que estén bloqueados o etiquetados.
- Todos los empleados que están autorizados a bloquear máquinas o equipos y realizar las operaciones de servicio y mantenimiento deben estar capacitados en el reconocimiento de las fuentes de energía peligrosa aplicables en el lugar de trabajo, el tipo y la magnitud de la energía que se encuentra en el lugar de trabajo, y los medios y métodos para aislar y / o controlar la energía.
- Procedimientos específicos y limitaciones relacionadas con los sistemas de etiquetado donde están permitidos.
- Reentrenamiento de todos los empleados para mantener la competencia o introducir métodos de control nuevos o modificados.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 8 de Junio al 14 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Healthy Eating in the Workplace; Eating Better for a Better Day at Work

What does a good diet look like for my line of work?

- Prioritize Whole Grains
- Choose whole grain breads, rice and other carbohydrates for SUSTAINED ENERGY.
- Brown rice, oatmeal, bulgur, whole wheat bread
- Lean Protein Sources
- Incorporate lean meats, poultry, fish, or beans to help with muscle repair and energy.
- Fruits and Vegetables (half your plate)
- Pack a variety of fruits and vegetables for vitamins, minerals and hydration
- Fruits: apples, berries, grapefruit, papaya, and bananas
- Veggies: broccoli, sweet potatoes, beets, okra, spinach, peppers
- Avoid Sugary Drinks and Processed Foods
- Dietary guidelines recommend getting less than 10% calories from added sugars: Ex.) 50 grams for a 2,000 calorie diet.
- Minimize Saturated Fat
- Saturated fat can raise your risk of heart disease
- Your diet should have less than 10% of calories from Saturated fat; Ex.) 20 grams for a 2,000 calorie diet
- Drink Low-Fat or Fat-free dairy; Milk, yogurt, cheese, lactose-free dairy, and fortified soy beverages (soy milk) or soy yogurt



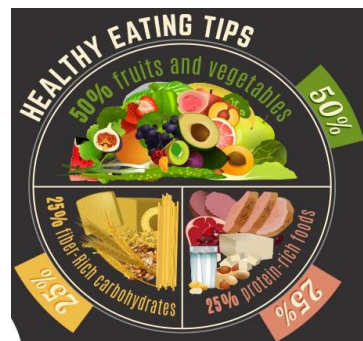
Tips for implementing the Hard Workers Diet

- Plan your meals.
- Listen to your body
- Consider the 80/20 Rule; Focus on healthy choices 80% of the time and allow for occasional treats for the other 20%
- Adjust Diet for Shift Work
- Limit Sodium Intake
- No more than 2,300 milligrams a day
- HYDRATION is Key; Drink 24-32 ounces per hour
- Limit Alcohol Intake prior to work



Healthy eating can lower your risk of health problems like:

- Overweight and obesity
- Heart disease
- Type 2 Diabetes
- Fatigue
- Stress



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 15th – June 21st

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

Alimentación Saludable en el Trabajo, Comer Mejor Para Tener un Mejor Día

¿Cómo es una buena dieta para mi línea de trabajo?

- Prioriza los cereales integrales
- Elija panes integrales, arroz y otros carbohidratos para obtener ENERGÍA SOSTENIDA.
- Arroz integral, avena, bulgur, pan integral
- Fuentes de proteínas bajo en grasas
- Incorpore carnes bajo en grasas, aves, pescado o frijoles para ayudar con la reparación muscular y la energía.
- Frutas y verduras (la mitad de tu plato)
- Empaca una variedad de frutas y verduras para obtener vitaminas, minerales e hidratación
- Frutas: manzanas, fresas-arándanos, toronjas, papaya y plátanos
- Verduras: brócoli, batatas, remolacha, quimbombó, espinacas, pimientos
- Evite las bebidas azucaradas y los alimentos procesados
- Las directrices dietéticas recomiendan obtener menos del 10% de calorías de azúcares añadidos. Ej.) 50 gramos para una dieta de 2,000 calorías.
- Minimice las grasas saturadas
- Las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas
- Su dieta debe tener menos del 10% de calorías de grasas saturadas Ej.) 20 gramos para una dieta de 2,000 calorías
- Beba productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Leche, yogur, queso, lácteos sin lactosa y bebidas de soja fortificadas (leche de soja) o yogur de soja



Consejos Para Implementar la Dieta Para los Trabajadores Duros:

- Planifica tus comidas
- Escucha a tu cuerpo
- Considere la regla 80/20
- Concéntrese en opciones saludables el 80% del tiempo y permita que el otro 20% se dé caprichos de vez en cuando
- Ajustar la dieta por turnos de trabajo
- Limite la ingestion de sodio
- No más de 2,300 miligramos al día
- La HIDRATACIÓN es clave; Beba de 24 a 32 onzas por hora
- Limite el consumo de alcohol antes del trabajo



Una Alimentación Saludable Puede Reducir el Riesgo de Problemas de Salud Como:

- Sobrepeso y obesidad
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes tipo 2
- Fatiga
- Estrés



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 15 de Junio al 21 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0