

TOOLBOX SAFETY TALK



INTRODUCTION

1. Review any accidents or “near accidents” from the past week.
2. Describe the hazards of the work as they relate to your project. Explain or show the SAFE way of doing the job.
3. Give the TOOLBOX SAFETY TALK.

MENTAL HEALTH CONCERNS RELATED TO COVID-19 (CORONAVIRUS)

Why is this such a stressful event?

It is human nature to like to have some control over our lives, and some sense of predictability. Right now, we may feel like we don't have either. It is okay to feel stress, anxiety, even worry and fear during a time of such unknowns.

I'm still working, so why am I still so worried?

COVID-19 is a crisis like no other most of us have ever lived through. It is true that most construction sites are still active. But with the daily changes, plus overall economic uncertainty, it's normal to have concern. Talk to your employer and ask them what they are projecting over the coming weeks and months. Equip yourself with facts, not hearsay.

Are things different and challenging at home right now?

Even though you are still working, your spouse or other family members or roommates may not be, or may be working from home. In addition, most kids are out of school and at home as well, possibly even needing help with online or home-based learning. You may even have college aged children that have unexpectedly moved home. All of this can be very disruptive to routines and normal household activities. Try to be supportive of everyone who is experiencing these changes and disruptions as well, and work to set up boundaries and new routines to help everyone cope as best as possible.

What can I do to cope better/manage my stress?

Acknowledging that you feel stressed, anxious or even depressed is an important first step and you should not think badly of yourself or that you are weak for feeling these things. To help manage these feelings and keep them from getting worse:

- Take a break from the news/social media. Set limits on how much time you spend consuming information, and only choose to listen to credible sources.
- Get some exercise/physical activity - it will help your mood and help you stay physically well
- Eat properly - don't use this as an excuse to overeat or eat poorly. Fresh food is still readily available in most places.

TOOLBOX SAFETY TALK



- Maintain a good sleep schedule - being well rested helps both emotional and physical strength.
- Avoid using alcohol or other substances - self medicating can quickly lead to other issues.
- Volunteer or help someone in need - doing good is a great mood-booster.
- Stay in touch with family, friends and other support systems. Follow “physical distancing with social connection” - use electronic communications to stay in touch.

If your feelings of anxiety or depression are worsening, you may need to seek professional help.

You should not feel ashamed of this. There are many places to get help:

- Your employer’s EAP
- A counselor/behavioral health specialist through your group health benefits, these may be available via tele-health applications
- Community based mental health organizations. Visit [NAMI.org](https://www.nami.org) for help finding one
- Your church may be able to provide help or refer you somewhere that can help

If you are having thoughts of suicide, or if your feelings are becoming too much to handle, please call the Suicide Prevention Lifeline at 800-273-8255 or Text the Crisis Text Line -741741. They are trained and equipped to help you cope with these thoughts and feelings.

TOOLBOX SAFETY TALK



INTRODUCCIÓN:

1. Revise cualquier accidente o “casi accidentes” de la semana pasada.
2. Describa los peligros del trabajo en relación con su proyecto. Explique o muestre la forma SEGURA de hacer el trabajo.
3. Presenta la platica “TOOLBOX SAFETY TALK” caja de herramientas de seguridad.

INQUIETUDES SOBRE LA SALUD MENTAL EN RELACIÓN CON LA COVID-19 (CORONAVIRUS)

¿Por qué esta situación causa tanto estrés?

Es propio de la naturaleza humana el que nos agrada tener el control de nuestras vidas y un sentido de previsibilidad. En estos momentos, es posible que sintamos que no tenemos ninguno de los dos. Es normal tener estrés, angustia y hasta preocupación y temor durante estos momentos tan inciertos.

Estoy trabajando, ¿entonces por qué sigo tan preocupado?

La enfermedad COVID-19 es una crisis que muchos de nosotros nunca habíamos vivido. Es cierto que la mayoría de las obras de construcción todavía están activas. Sin embargo, con los cambios diarios y la incertidumbre económica en general, es normal estar preocupado. Hable con su empleador y pregúntele cuáles son sus predicciones para las siguientes semanas y meses. Prepárese basándose en hechos, no en rumores.

¿En casa las cosas son diferentes o difíciles ahora?

Aunque usted esté trabajando, es posible que su cónyuge u otros miembros de la familia o compañeros de casa no lo estén haciendo, o tal vez estén teletrabajando. Además, la mayoría de los niños no están asistiendo a la escuela y también están en casa, posiblemente hasta necesitando ayuda con las clases en línea o en casa. Incluso es posible que tenga hijos en la universidad que regresaron a casa de manera inesperada. Todo esto puede alterar mucho las rutinas y las actividades familiares normales. Trate de apoyar a todos aquellos que también estén pasando por estos cambios y perturbaciones, y actúe para establecer límites y nuevas rutinas que ayuden a todos a afrontar la situación de la mejor manera posible.

¿Qué puedo hacer para afrontar o manejar mejor mi estrés?

El primer paso importante es reconocer que está estresado, angustiado o incluso deprimido y no debe pensar mal de usted mismo o que es débil por sentir estas cosas. Para controlar mejor estos sentimientos y evitar que empeoren:

- Tómese un descanso de las noticias o de las redes sociales. Póngase límites en cuanto al tiempo que pasa obteniendo información y elija solo escuchar fuentes fidedignas.

TOOLBOX SAFETY TALK



- Haga un poco de ejercicio o actividad física, le ayudará en su estado de ánimo y a mantenerse en buena condición física
- Coma adecuadamente. No aproveche esta situación como excusa para comer demasiado o de manera inadecuada. Los alimentos frescos siguen estando disponibles sin inconvenientes en la mayoría de los establecimientos.
- Mantenga un buen horario de sueño: descansar lo suficiente ayuda tanto a la fortaleza emocional como física.
- Evite consumir alcohol u otras sustancias: automedicarse puede conducir rápidamente a otros problemas.
- Ofrézcase como voluntario o ayude a alguien que lo necesite: hacer el bien refuerza el estado de ánimo en gran manera.
- Manténgase en contacto con la familia, los amigos y otras redes de apoyo. Practique el “distanciamiento físico con conexión social”: use la comunicación electrónica para mantenerse en contacto.

Si sus sentimientos de angustia o depresión empeoran, es posible que necesite buscar ayuda profesional.

No debe avergonzarse por sentirse de esta manera. Hay muchos lugares donde puede obtener ayuda:

- El Programa de asistencia al empleado (EAP) de su empleador.
- Un consejero o un especialista en salud conductual a través de las prestaciones de su seguro. Es posible que estén disponibles por medio de aplicaciones de telemedicina.
- Organizaciones comunitarias para la salud mental. Visite NAMI.org si necesita ayuda para encontrar una.
- Es posible que su iglesia le proporcione ayuda o lo derive a algún lugar donde puedan ayudarlo.

Si tiene pensamientos suicidas o si siente que sus sentimientos están convirtiéndose en algo que no puede manejar, llame a la Suicide Prevention Lifeline (Línea de Prevención del Suicidio) al 800-273-8255 o envíe un mensaje de texto a la Crisis Text Line (Línea de mensajes de texto de crisis) al 741741. Ellos están capacitados y equipados para ayudarlo a hacer frente a esos pensamientos y sentimientos.