

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.

STRESS & COPING WITH COVID-19

The outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) may be stressful for people. Fear and anxiety about a disease can be overwhelming and cause strong emotions in adults and children. Coping with stress will make you, the people you care about, and your community stronger.

Everyone reacts differently to stressful situations. How you respond to the outbreak can depend on your background, the things that make you different from other people, and the community you live in.

Stress during an infectious disease outbreak can include

- Fear and worry about your own health and the health of your loved ones
- Changes in sleep or eating patterns
- Difficulty sleeping or concentrating
- Worsening of chronic health problems
- Increased use of alcohol, tobacco, or other drugs

Things you can do to support yourself

- Avoid too much exposure to news. Take breaks from watching, reading, or listening to news stories, including social media. Hearing about the pandemic repeatedly can be upsetting.
- Take care of your body. Take deep breaths, stretch, or meditate. Try to eat healthy, well-balanced meals, exercise regularly, get plenty of sleep, and avoid alcohol and drugs.
- Make time to unwind. Try to do some other activities you enjoy.
- Connect with others. Talk with people you trust about your concerns and how you are feeling.

TOOLBOX SAFETY TALK



Things you can do to support your child

- Talk and answer questions. Take time to talk with your child or teen about the COVID-19 outbreak.
- Answer questions and share facts about COVID-19 in a way that your child or teen can understand.
- Reassure your child or teen. Let them know it is ok if they feel upset. Share with them how you deal with your own stress so that they can learn how to cope from you.
- Limit exposure to news coverage of the event, including social media. Children may misinterpret what they hear and can be frightened about something they do not understand.
- Try to keep up with regular routines. If schools are closed, create a schedule for learning activities and relaxing or fun activities.
- Be a role model. Take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well. Connect with your friends and family members.

Do you need help or know someone who does?

If you, or someone you care about, are feeling overwhelmed with emotions like sadness, depression, or anxiety, or feel like you want to harm yourself or others call:

- 911
- Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990, TTY 1-800-846-8517, Or text TalkWithUs to 66746
- National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233, TTY 1-800-787-3224

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.

EL ESTRÉS Y LA RESPUESTA ANTE LA COVID-19

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad con respecto a la enfermedad pueden abrumadores y provocar emociones fuertes en los adultos y los niños. Sobrellevar el estrés los fortalecerá a usted, a las personas que le importan y a la comunidad.

Todos reaccionamos diferente ante situaciones de estrés. Su respuesta ante el brote puede depender de su formación, las cosas que lo diferencian de los demás y la comunidad donde vive.

El estrés durante el brote de una enfermedad contagiosa puede incluir lo siguiente:

- Miedo y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas

Cosas que puede hacer para darse sustento

- Evite la exposición excesiva a las noticias. Tómese un descanso de las noticias que ve, lee o escucha, incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia constantemente puede ser inquietante.
- Cuide su cuerpo. Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento o medite. Intente ingerir comidas saludables y bien balanceadas, ejercitar regularmente, dormir mucho y evitar el alcohol y las drogas.
- Hágase un tiempo para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute.
- Conéctese con otras personas. Hable con personas en las que confía sobre sus preocupaciones y cómo se siente.

TOOLBOX SAFETY TALK



Cosas que puede hacer para darle sustento a su hijo

- Hable y responda preguntas. Tómese el tiempo para hablar con sus hijo pequeño o adolescente sobre el brote de la COVID-19. Responda preguntas y comparta información sobre la enfermedad de una manera que pueda comprender.
- Tranquilice a su hijo pequeño o adolescente. Hágale saber que está bien si se siente molesto. Comparta con él cómo sobrelleva su propio estrés para que pueda aprender de usted cómo hacerlo.
- Limite la exposición a las coberturas informativas del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden mal interpretar lo que escuchan y pueden sentir temor sobre algo que no comprenden.
- Intente continuar con las rutinas habituales. Si las escuelas están cerradas, cree un cronograma para las actividades de aprendizaje y las actividades para relajarse o divertirse.
- Sea un modelo a seguir. Tome descansos, duerma mucho y coma bien. Conéctese con sus amigos y miembros de la familia.

¿Necesita ayuda o conoce a alguien que la necesite?

Si usted, o alguien importante para usted, se siente abrumado por sentimientos, como tristeza, depresión o ansiedad, o siente deseos de lastimarse a sí mismo o a otras personas, llame al:

- 911
- Línea de ayuda ante desastres: 1-800-985-5990, TTY 1-800-846-8517, o envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746
- Línea nacional de ayuda contra la violencia en el hogar: 1-800-799-7233, TTY 1-800-787-3224