



# Workplace Fatigue



## Waking Up to a Safe Productive Workplace



- Go to bed at the same time every day
- Wake up at the same time every day
- Keep your sleeping area quiet and dark
- Make bedtime for sleep, not reading or watching TV
- Avoid gadgets like smartphones and tablets before bed
- Don't eat a heavy meal right before bed

## Too Little Sleep Can Show Up at Work by...



- Significantly reducing reaction time
- Affecting motor control
- Impairing decision making
- Skewing situational awareness



The National Safety Council currently reports that more than 37% of workers are sleep-deprived, and those most at risk work the night shift, long shifts or irregular shifts. Safety performance decreases as employees become tired.

For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at [nsc.org](http://nsc.org)



# Fatiga en el Lugar de Trabajo



## Despierte en un lugar de trabajo seguro y productivo



- Acuéstese todas las noches a la misma hora.
- Despiértese todos los días a la misma hora.
- Mantenga el área donde duerme tranquila y oscura.
- Duerma durante el horario para dormir; no lea ni mire televisión.
- Antes de dormir, evite los aparatos electrónicos, como teléfonos inteligentes y tabletas.
- No coma demasiado antes de acostarse.

## La falta de sueño se evidencia en el trabajo...



- porque reduce significativamente el tiempo de reacción
- porque afecta el control motriz
- porque empaña la toma de decisiones
- porque sesga el conocimiento de la situación



El Consejo Nacional de Seguridad informa que actualmente más del 37% de los trabajadores sufre de privación del sueño, y aquellos que corren más riesgo son quienes trabajan durante el turno nocturno, en turnos largos o irregulares. El desempeño en materia de seguridad disminuye a medida que los empleados están más cansados.