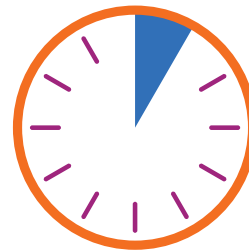




What Impairment Looks Like



5 Minute Safety Talk

At some point, most of us have felt the effects of impairment: from losing focus and reaction time to just feeling *different*.

Often, this impairment is the result of using substances such as alcohol, prescription drugs or marijuana, though we can also become impaired due to fatigue or other factors, such as personal stress. Whatever the cause, this gap between our normal state of mind and how we feel in the moment can put us at risk, especially on the job.

In order to stay safe, workers need to be sober, well rested and attentive. Losing sleep or using these substances can greatly impede a worker's ability to focus, operate machinery and make sound decisions. Regardless of industry, losing focus on the job can have deadly consequences for individuals and their coworkers. Though many of these substances and behaviors are common, their risks are not always as well-known, leading to many injuries and deaths each year.

Alcohol

- **Impairment begins with the first drink. Though the legal alcohol concentration limit is 0.08 or lower in all states, research shows that for the majority of drivers, driving performance has deteriorated significantly at this level. Even if you don't drive for work, alcohol can impair your ability to work safely.**

Prescription drugs

- **Some legally prescribed drugs, including opioids and other over-the-counter medicines, can result in impairment – even when taken precisely as prescribed. These drugs can cause drowsiness, alter your visual functions, and even affect your mental judgement and motor skills. Many people don't realize that when a drug says to avoid operating heavy machinery while using it, that includes driving, meaning that people who commute to work are at risk as well.**

Marijuana

- **Though it is increasingly being decriminalized and legalized for medical and recreational use in states, it is important to remember that marijuana, as well as other cannabis products such as edibles, cause impairment, with effects potentially lasting for several hours. Similar to alcohol, marijuana can cause impairment at any level of use and effects like dizziness, drowsiness, and altered time and space perception can pose significant safety risks.**

Fatigue

- **Though many of us view sleep loss as a normal part of our day, fatigue can slow your reaction time, decrease your awareness of hazards and worsen your ability to sustain attention: all serious risks in the workplace. You are three times more likely to be in a car crash if you are fatigued, for example, and losing just two hours of sleep can have the same effect as drinking three beers.**

Recognize your risks

Though many of these effects may seem obvious, we are not always the best judges of our own levels of impairment. We know the risks of drunk driving, yet each year thousands of people are killed in drunk-driving crashes. According to an NSC survey, 70 percent of employers have been impacted by prescription drug misuse¹. A 2018 study in Colorado showed that 69% of people who use marijuana admitted to driving after using². If we can recognize the signs of impairment in ourselves and in others, we can make the safe choice and avoid injury or death on the job.

While we may experience impairment in different ways, the takeaway is universal: if you feel unable to safely perform your tasks due to impairment, you shouldn't be performing them. If you feel different, you function different!

Enact solutions

When you feel the effects of impairment on the job, you must be willing to acknowledge the situation and respond accordingly. If a short break would help, for instance, ask your supervisor about swapping with someone so you can rest. If you drive alone for work, plan to take regular breaks so you can regain your energy before you become fatigued.

This type of thinking is particularly important in safety-sensitive roles, where your decisions can directly affect the health and safety of your coworkers. Trust your instincts and if you feel impaired, consider these steps:

- **Safely stop what you are doing**
- **Assess your reactions and cognitive functions to determine whether you can proceed**
- **Ask for assistance, if needed**

Everyone's responsibilities are different and may involve unique risks, but we all need to be willing to step up and make the safe choice in the moment.

Take it home

We have to make safe decisions both on the job and back home. Talk to your loved ones about the different forms of impairment so they understand and can recognize these risks. A night out with friends, for example, should always include a plan for getting home safe. When you set this example yourself, you can help protect your loved ones and ensure they make the safe choice every time.

References

¹According to a 2017 NSC Survey

²According to Rocky Mountain High Intensity Drug Trafficking Area (September 2018), *The Legalization of Marijuana in Colorado: The Impact Volume 5*. <https://rmhridta.org/files/D2DF/FINAL-%20Volume%205%20UPDATE%202018.pdf>



Proud Member



Cómo es el deterioro



Charla de 5 Minutos Sobre Seguridad

En algún momento, la mayoría de nosotros hemos sentido los efectos del deterioro: desde perder el enfoque y el tiempo de reacción hasta simplemente sentirnos diferentes.

A menudo, este deterioro es el resultado del uso de sustancias como el alcohol, los medicamentos recetados o la marihuana; aunque también podemos sufrir problemas debido a la fatiga u otros factores, como el estrés personal. Cualquiera sea la causa, esta brecha entre nuestro estado mental normal y cómo nos sentimos en el momento nos puede poner en riesgo, especialmente en el trabajo.

Para mantenerse seguros, los trabajadores deben estar sobrios, bien descansados y atentos. Perder el sueño o usar estas sustancias puede impedir en gran medida la capacidad del trabajador para concentrarse, operar maquinaria y tomar decisiones acertadas. Independientemente de la industria, perder el enfoque en el trabajo puede tener consecuencias mortales para las personas y sus compañeros de trabajo. Aunque muchas de estas sustancias y conductas son comunes, sus riesgos no siempre son tan conocidos, lo que lleva a muchas lesiones y muertes cada año:

Alcohol

- **El deterioro comienza al beber el primer trago. Aunque el límite legal de concentración de alcohol es de 0.08 o menor en todos los estados, las investigaciones muestran que para la mayoría de los conductores, el rendimiento de la conducción se ha deteriorado significativamente en este nivel. Incluso si no maneja por trabajo, el alcohol puede afectar su capacidad para trabajar de manera segura.**

Medicamentos con receta

- **Algunos medicamentos recetados legalmente, incluidos los opioides y otros medicamentos de venta libre, pueden causar deterioro, incluso cuando se toman exactamente según lo prescrito. Estas drogas pueden causar somnolencia, alterar sus funciones visuales e incluso afectar su juicio mental y sus habilidades motoras. Muchas personas no se dan cuenta de que cuando un medicamento dice evitar el uso de maquinaria pesada mientras lo toma, eso incluye conducir, lo que significa que las personas que viajan diariamente al trabajo también están en riesgo.**

Marihuana

- **Aunque cada vez más se despenaliza y se legaliza para uso médico y recreativo en los estados, es importante recordar que la marihuana, así como otros productos de cannabis, como los comestibles, causan deterioro y los efectos pueden durar varias horas. Al igual que el alcohol, la marihuana puede causar deterioro en cualquier nivel de uso y provocar efectos como mareos, somnolencia y alteraciones en el tiempo y la percepción del espacio, los cuales pueden presentar riesgos significativos para la seguridad.**

Fatiga

- **Aunque muchos de nosotros consideramos que la pérdida de sueño es una parte normal de nuestro día, la fatiga puede retardar su tiempo de reacción, disminuir su conocimiento de los peligros y empeorar su capacidad para mantener la atención: todos los riesgos graves en el lugar de trabajo. Es tres veces más probable que se encuentre en un accidente automovilístico si está fatigado, por ejemplo; y perder solo dos horas de sueño puede tener el mismo efecto que tomar tres cervezas.**

Reconozca sus riesgos

Aunque muchos de estos efectos pueden parecer obvios, no siempre somos los mejores jueces de nuestros propios niveles de deterioro. Sabemos los riesgos de conducir ebrio, pero cada año miles de personas mueren en accidentes de tránsito. Según una encuesta del NSC, el 70% de los empleadores se ha visto afectado por el uso indebido de medicamentos recetados¹. Un estudio realizado en 2018 en Colorado mostró que el 69% de las personas que consumen marihuana admitieron conducir después de consumirla². Si podemos reconocer los signos de deterioro en nosotros mismos y en los demás, podemos tomar una decisión segura y evitar lesiones o la muerte en el trabajo.

Si bien es posible que experimentemos el deterioro de distinta forma, el proceso es universal: si se siente incapaz de realizar sus tareas de manera segura debido a un deterioro, no debe realizarlas. Si se siente diferente, ¡funcionará diferente!

Promulgar soluciones

Cuando sienta los efectos del deterioro en el trabajo, debe estar dispuesto a reconocer la situación y responder en consecuencia. Si una breve pausa le ayuda, por ejemplo, pregúntele a su supervisor sobre el intercambio de tareas con alguien para que pueda descansar. Si maneja sin compañía para ir a trabajar, planea tomar descansos regulares para recuperar su energía antes de fatigarse.

Este tipo de pensamiento es particularmente importante en los roles sensibles a la seguridad, donde sus decisiones pueden afectar directamente la salud y seguridad de sus compañeros de trabajo. Confíe en sus instintos y si se siente deteriorado, considere seguir estos pasos:

- **Deténgase de forma segura y deje de hacer lo que estaba haciendo**
- **Evalúe sus reacciones y funciones cognitivas para determinar si puede proceder**
- **Pida ayuda, si es necesario**

Las responsabilidades de cada persona son diferentes y pueden implicar riesgos únicos, pero todos debemos estar dispuestos a hacerle frente a la situación y tomar una decisión segura en el momento.

Implementelo en casa

Tenemos que tomar decisiones seguras tanto en el trabajo como en casa. Hable con sus seres queridos sobre las diferentes formas de deterioro para que comprendan y puedan reconocer estos riesgos. Una noche con amigos, por ejemplo, siempre debe incluir un plan para llegar a casa a salvo. Cuando establezca este ejemplo, puede ayudar a proteger a sus seres queridos y asegurarse de que tomen una decisión segura en todo momento.

Referencias

¹Tomado de una encuesta de 2017 del NSC

²Tomado de Rocky Mountain High Intensity Drug Trafficking Area (septiembre de 2018),

The Legalization of Marijuana in Colorado: The Impact (La legalización de la marihuana en Colorado: el impacto) Volumen 5.

<https://rmhidta.org/files/D2DF/FINAL-%20Volume%205%20UPDATE%202018.pdf>



Proud Member