|  |  |
| --- | --- |
| Revisión #: Escrito por: | Fecha: Mes DD, AAAAAprobado por: |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Documentos relacionados:  | Programa de manejo del peligro por fatiga – Sitio Web de seguridad en el trabajo de Nueva Escocia, *Farm Safety Nova Scotia Website* <https://farmsafetyns.ca/>  |
| Cuando usar estas Prácticas de Trabajo Seguras *Safe Work Practices* (SWP por sus siglas en inglés) | Los trabajadores que no estén bien descansados para trabajar, corren un mayor riesgo de tener un incidente o lesión o de causarlos. La fatiga puede causar incapacidad similar a la de alcohol y de drogas. Promover la importancia de tener buenos hábitos de sueño y los efectos de la fatiga en el trabajo. |
| Peligros y riesgos: | * Varios incidentes o lesiones dependiendo de la tarea.
 |
| Equipo de protección personal: | * Aprobados por CSA: equipo de protección personal para la tarea que se realice.
 |
| Requisitos de entrenamiento: | * Orientación de seguridad
 |
| Proceso de comunicación: | * Instruir a los trabajadores sobre los efectos de la fatiga y educar sobre la importancia de dormir, de tomar descansos y de tener una revisión médica en caso de fatiga constante.
 |
| Equipo y suministros: | * Botiquín de primeros auxilios
* Extintor de incendios
* Teléfono celular/inteligente o radio de dos vías
 |
| 1. Acuéstese a la misma hora o tan cerca de esa hora como le sea posible; incluso los fines de semana y cuando esté de viaje.
2. Haga ejercicio regularmente.
3. Habitualmente ingiera alimentos nutritivos.
4. Evite el estrés excesivo; si no es posible, desarrolle mecanismos saludables para lidiar con éste.
5. Evite la ingesta calórica excesiva o inadecuada.
6. Escuche su cuerpo.
7. Aproveche el tiempo disponible de vacaciones.
8. Considere los niveles seguros de consumo de alcohol y drogas.
9. Revise los medicamentos recetados por el médico, si es que se sospecha que sean un problema relacionado con la privación del sueño.
10. Evite comer tarde en la noche.
11. No conduzca cuando esté fatigado.
12. Practique estrategias de relajación durante el día y especialmente antes de acostarse.
13. Visite regularmente al médico de cabecera para descartar enfermedades.
14. Limite la estimulación antes de acostarse, por ejemplo, reduzca el uso de aparatos electrónicos como la televisión, las computadoras y las tabletas.
15. En caso de calor, refresque el área para dormir con ventiladores de circulación de aire, abra las ventanas o instale aire acondicionado.
16. Trate de relajarse cerca de la hora de dormir, ya sea leyendo, reflexionando o meditando. Despeje su mente de las actividades del día.
17. Evite el alcohol, la nicotina, la cafeína y otras drogas estimulantes.
18. Si no duerme la noche completa, cuando le sea posible, durante el día tome siestas.
 |
| PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA: | En caso de emergencia, llame al 911 y al dueño de la granja inmediatamente. Quítese del camino del peligro y asegúrese de que nadie más esté en riesgo. |