



Too Impaired to Work



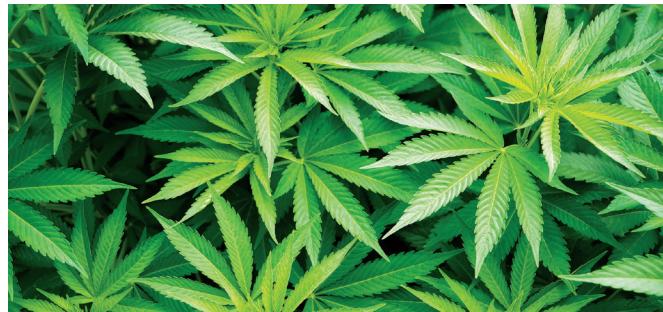
NATIONAL
SAFETY
MONTH 2019

In every industry, employees need to be healthy and focused to stay safe at work. Impairment is a major roadblock to workplace safety and the effects are more common than you think.

Impairment risks

The more you know about the risks of impairment and how they can arise, the better you can judge your ability to work safely.

- Missing just a few hours of sleep can hamper your driving abilities. Even if you only drive to and from work, this can be a serious risk.
- If you regularly have trouble sleeping, talk to your doctor about getting screened for sleep disorders
- Many prescription drugs, including opioids and others, can impair your ability to work and drive
- Before starting a new prescription, ask your doctor about any potential side effects and how it might impact your ability to work or drive
- Cannabis taken in any form and at any dose can have varying effects for different amounts of time. Even if cannabis is legal for recreational purposes in your state, educate yourself on its impairing effects and your employer's policies to stay safe.
- Impairment begins with the first drink. Just because you have experienced feelings of impairment from alcohol before does not mean you can overcome them or work through them.
- Emotional impairment is another serious risk. If something is causing you stress or anxiety, whether on the job or back home, it can affect your focus at work and potentially make you less safe.
- Do not take chances. Nothing – not a doctor's prescription or past experience with an impairing substance – is an excuse to work unsafely.



Cannabis: a growing concern

As cannabis is increasingly decriminalized and legalized for recreational and medicinal use across the U.S., it raises new safety concerns in the workplace and at home.

- For all workers who drive on the job or just to and from work, there is no "safe" level of THC for driving or operating heavy machinery
- There are many unknowns associated with cannabis. Do not assume that consuming it one way is less impairing or safer than another way; there is no way to know.
- Cannabis can be consumed in a number of ways, but whether taken orally through food, drinks or pills, or inhaled through smoking or vaping, it can put you and others at risk in the workplace
- Everyone experiences the effects of cannabis differently and for different amounts of time. Factors like the food and drink you've consumed throughout the day and any medications you take can change how cannabis affects you from one day to another.
- When cannabis is used to manage pain, treat it as a medical substance, not a recreational one. Talk with your doctor about your options before considering it a solution to any health problems.



Demasiado deteriorado para trabajar



NATIONAL
SAFETY
MONTH 2019

En cada industria, los empleados necesitan estar sanos y enfocados para mantenerse seguros en el trabajo. El deterioro es un obstáculo importante para la seguridad en el lugar de trabajo y los efectos son más comunes de lo que usted cree.

Riesgos del deterioro

Cuanto más sepa sobre los riesgos del deterioro y cómo pueden surgir, mejor podrá juzgar su capacidad para trabajar de manera segura.

- Haber dormido unas pocas horas puede obstaculizar sus habilidades para conducir. Incluso si solo conduce hacia el trabajo y de vuelta a su hogar, esto puede ser un riesgo grave.
- Si regularmente tiene problemas para dormir, hable con su médico acerca de hacerse una prueba de trastornos del sueño.
- Muchos medicamentos recetados, incluidos los opioides y otros, pueden afectar su capacidad para trabajar y para conducir.
- Antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento recetado, pregúntele a su médico acerca de los posibles efectos secundarios y cómo podrían afectar su capacidad para trabajar o conducir.
- El consumo de cannabis en cualquiera de sus formas y en cualquier dosis puede causar diferentes efectos durante diferentes períodos de tiempo. Incluso si el cannabis es legal para fines recreativos en su estado, infórmese sobre los efectos perjudiciales y las políticas de su empleador para estar seguro.
- El deterioro comienza al beber el primer trago. El hecho de que previamente haya experimentado efectos del deterioro a causa del alcohol no significa que pueda sobrellevarlos o resolverlos.
- El deterioro emocional es otro riesgo grave. Si algo le está causando estrés o ansiedad, ya sea en el trabajo o en casa, esto puede afectar su concentración en el trabajo y hacerlo potencialmente menos seguro.
- No se arriesgue. Nada. Ni una receta médica ni experiencias pasadas con una sustancia nociva es una excusa para trabajar de manera insegura.



El cannabis: una preocupación creciente

A medida que el cannabis es despenalizado y legalizado para uso recreativo y medicinal cada vez más en los EE. UU., se plantean nuevos problemas de seguridad en el lugar de trabajo y en el hogar.

- Para todos los trabajadores que conducen en el trabajo o solo hacia el trabajo y de vuelta, no hay un nivel de THC "seguro" para conducir o manejar maquinaria pesada.
- Hay muchas incógnitas asociadas con el cannabis. No asuma que consumirlo de una manera es menos perjudicial o más seguro que de otra manera; no hay forma de saberlo.
- El cannabis se puede consumir de varias maneras, pero ya sea ingiriéndolo oralmente a través de alimentos, bebidas o pastillas o inhalándolo por fumar o vapear, puede ponerlo a usted y a otros en riesgo en el lugar de trabajo.
- Cada uno experimenta los efectos del cannabis de manera diferente y durante diferentes períodos de tiempo. Factores como la comida y la bebida que ha consumido durante el día y los medicamentos que toma pueden cambiar la forma en que el cannabis lo afecta de un día a otro.
- Cuando el cannabis se usa para controlar el dolor, trátelo como una sustancia médica, no recreativa. Hable con su médico acerca de sus opciones antes de considerarlo como una solución para cualquier problema de salud.