

5

minute safety talk



Working Overtime Risks

From medical facilities to manufacturing, most employees work overtime periodically. But what safety and health hazards should you consider before doubling employees' shifts or asking them to put in more than 50 hours a week?

Overtime rules are rare. The Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organization does not issue recommendations for the health care industry, and few federal and state rules limit overtime work in other industries.

Therefore, overtime looks different for different industries. Some examples: In New York emergency rooms, resident physicians cannot work more than an average of 80 hours a week over four weeks. Commercial airline pilots cannot work more than 100 hours in a month, and most average 75. Truck drivers must rest 10 hours for every 11 hours of driving and work combined.

Risk list runs long

When employees work too many hours, they can suffer from chronic fatigue, disruption of home and social activities, low morale, and muscular strain.

While research shows employees may not have more incidents if they work overtime, they will become more tired — and less alert. Some companies have found that it's good to have open communication and encourage employees to report fatigue.

Fatigue also increases as rest time decreases. Merely providing employees with an eight-hour rest period between shifts most likely is not enough. Employees may jeopardize needed rest by trying to maintain home and social activities.

Risks do not end with the work shift. Fatigue can make all daily activities more dangerous as response times slow and people feel pushed to their limits. Injury rates both off and on the job may rise with overtime.

Further, as the cycle of overtime, fatigue, and a disrupted home life continues, morale may drop. This can lead to a lowered immune system, making it more likely for health problems such as colds to occur.

Also, consider overexertion and overexposure to hazards. There are certain jobs that do not lend themselves well to overtime conditions. Some examples include jobs that are highly rep-

etitious, heavy physical labor, exposure to hazardous material or temperature extremes, and prolonged standing.

Plan ahead

Poor planning may be to blame in many overtime situations. Meet changing production demands with research and planning instead of turning directly to overtime. For instance, would alternate schedules or part-time employees meet your needs more safely? Remember, if you implement a bad schedule that requires constant attention, your regular duties — and safety — may suffer.

Other tips for overtime work:

- **Watch your employees.** If possible, overtime should be distributed among everyone. Otherwise, some employees will be placed under extreme, constant stress. Be on the lookout for changes in employee moods.
- **Get involved.** Be more proactive. If the room seems stuffy, open the windows. Encourage teamwork. Ask your safety department for pointers and take time to share them with employees. Talk to employees about lifestyle choices such as nutritious meal planning and proper rest. Lead employees in a short exercise break to loosen muscles and improve alertness.
- **Look on the bright side.** Overtime situations can be great opportunities for cross-training. Less time at one task also alleviates mental and muscular fatigue.
- **Set a good example.** Supervisors should show concern for their employees' well-being. This may mean taking a well-deserved break with your staff before heading into overtime hours. A small break can mean a world of difference.

5

minute safety talk



Riesgos de Trabajar Horas Extra

Desde establecimientos médicos hasta industriales, la mayoría de los empleados trabaja horas extra periódicamente. Pero, ¿qué peligros de salud y seguridad debe considerar antes de duplicar los turnos de sus empleados o pedirles que trabajen más de 50 horas a la semana?

Las reglas para las horas extras son particulares. La Comisión Conjunta de Acreditaciones de la Organización de Cuidado de la Salud, no publica recomendaciones para la actividad del cuidado de la salud, y existen pocas reglas federales y estatales que limiten las horas extra de trabajo en otras industrias.

Por ende, el concepto de horas extras difiere para distintas industrias. Algunos ejemplos: en los centros de emergencias de New York los médicos residentes no pueden trabajar más de un promedio de 80 horas a la semana por cuatro semanas. Los pilotos de aerolíneas comerciales no pueden trabajar más de 100 horas en un mes, y la mayoría promedia 75. Los conductores de camiones deben descansar 10 horas por cada 11 horas de conducción y trabajo combinadas.

La lista de riesgos se extiende

Cuando los empleados trabajan demasiadas horas, pueden sufrir de fatiga crónica, desconexión de las actividades sociales y hogareñas, baja moral y tensiones musculares.

Mientras que las investigaciones muestran que los empleados pueden no tener mayor número de incidentes si trabajan horas extra, ellos estarán más cansados – y menos alerta. Algunas compañías han descubierto que es mejor tener una comunicación abierta y motivar a los empleados a reportar la fatiga.

La fatiga también aumenta a medida que disminuyen los tiempos de descanso. No resulta suficiente brindar a los empleados únicamente un período de descanso de ocho horas entre turnos. Los empleados pueden arriesgar su descanso necesario, al tratar de mantener sus actividades sociales y de su hogar.

Los riesgos no terminan con el turno laboral. La fatiga puede hacer que las actividades diarias sean más peligrosas, ya que los tiempos de respuesta son más lentos y las personas se sienten presionadas al límite. La tasa de lesiones, tanto en el trabajo como fuera de él, puede aumentar con las horas extra.

Asimismo, a medida que continúa el ciclo de horas extra, fatiga y vida personal discontinuada, la moral puede caer. Esto puede llevar a una caída del sistema inmunológico, haciendo que sea más probable que aparezcan problemas de salud tales como resfriados.

También, se debe considerar el exceso de esfuerzos y sobreexposición a peligros. Hay ciertos trabajos que no se prestan para condiciones de horas extra. Algunos ejemplos incluyen los trabajos que son altamente repetitivos, que involucran trabajo físico pesado, exposición a material peligroso o a temperaturas extremas, o períodos prolongados de pie.

Planifique con anticipación

Una mala planificación puede ser la culpable de muchas situaciones de horas extra de trabajo. Satisfaga las cambiantes demandas de producción con investigación y planeamiento, en lugar de recurrir directamente a las horas extras de trabajo. Por ejemplo, ¿puede satisfacer sus necesidades en forma más segura mediante turnos alternativos o empleados de medio tiempo? Recuerde, si implementa un cronograma mal organizado que requiere atención constante, sus obligaciones habituales – y su seguridad – pueden sufrir.

Otros consejos para las horas extra de trabajo:

- **Controle a sus empleados.** De ser posible, distribuya las horas extra entre más trabajadores. De lo contrario, algunos empleados estarán bajo estrés extremo y constante. Esté atento a los cambios de humor en sus empleados.
- **Involúcrese.** Sea más proactivo. Si el ambiente parece viado, abra las ventanas. Fomente el trabajo en equipo. Pida consejo al departamento de seguridad y hágase tiempo para compartirlo con los empleados. Converse con los empleados acerca de elecciones de estilos de vida, tales como la planificación de comidas nutritivas y descanso adecuado. Guíe a sus empleados en un corto recreo para realizar ejercicio, a fin de aflojar los músculos y mejorar el nivel de atención.
- **Mire el lado positivo.** Las situaciones de horas extra de trabajo puede ser una buena oportunidad para capacitaciones cruzadas. Dedicarle menos tiempo a una tarea también alivia la fatiga mental y muscular.
- **De un buen ejemplo.** Los supervisores deben mostrar preocupación por el bienestar de sus empleados. Esto puede implicar tomar un bien merecido descanso con su personal antes de encarar horas extra de trabajo. Un pequeño recreo puede significar un mundo de diferencia.