SAFETY POSTER

Worker fatigue

1. **What OSHA says about fatigue** 29 CFR 1926.21(b)(2)
   OSHA has no specific standard for worker fatigue and no general limit on work hours.
2. **Know the signs**
   Watch for yawning, heavy eyelids, nodding off, slow reactions, trouble focusing, forgetting steps, irritability and headaches.
3. **Protect your sleep**
   Only sleep can make up for lost sleep, and the loss adds up over several short nights.
4. **Plan long shifts and hard work**
   Schedule the hardest and most dangerous tasks for when people are most alert, not at the end of a long shift.
5. **Speak up when you are not fit for duty**
   If you are too tired to work safely, tell your supervisor before you start a hazardous task, not after something goes wrong.

DO

Treat fatigue like any other hazard: get real sleep, plan the hardest work for when you are alert, and speak up when you or a coworker is not fit for duty.

WHY IT MATTERS

A tired worker reacts slower, misses hazards and makes more mistakes, often without noticing.

CARTEL DE SEGURIDAD

Fatiga laboral

1. **Lo que dice OSHA sobre la fatiga** 29 CFR 1926.21(b)(2)
   OSHA no tiene una norma específica para la fatiga de los trabajadores ni un límite general de horas de trabajo.
2. **Conozcan las señales**
3. **Cuiden sus horas de sueño**
   Lo único que repone el sueño perdido es dormir, y la falta de sueño se va sumando cuando duermen poco varias noches seguidas.
4. **Planeen los turnos largos y el trabajo pesado**
   Programen las tareas más pesadas y peligrosas para cuando la gente está más alerta, no para el final de un turno largo.
5. **Avisen cuando no estén en condiciones de trabajar**

HAGAN ESTO

Traten la fatiga como cualquier otro peligro: duerman lo que necesitan, programen el trabajo más pesado para cuando estén alertas y avisen cuando ustedes o un compañero no estén en condiciones de trabajar.

NO HAGAN ESTO

No se salten los descansos, tomen agua y coman comida de verdad.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/fatigue/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal. toolboxkits.com/es/temas/fatiga-laboral/