SAFETY POSTER

Mental health at work

1. **Know the warning signs**
2. **Ask, then listen**
3. **Know where to get help** 29 CFR 1926.50(f)(1)
   If your company has an employee assistance program (EAP), find out how to reach it before you need it.
4. **Stress, fatigue and substances affect safety**
   Worry, lack of sleep, alcohol, drugs and some medications slow your reactions and cloud your judgment.
5. **Keep it private and make it normal** 29 CFR 1904.29(b)(7)(iii)
   Leaders set the tone: talk about stress openly, and never joke about someone getting help.

DO

Ask how people are really doing, listen without judging, and help them get to the right support.

DON'T

You do not need to diagnose anything.

CARTEL DE SEGURIDAD

Salud mental en el trabajo

1. **Conozcan las señales de alerta**
2. **Pregunten y luego escuchen**
3. **Sepan dónde conseguir ayuda** 29 CFR 1926.50(f)(1)
4. **El estrés, el cansancio y las sustancias afectan la seguridad**
5. **Respeten la privacidad y hablen del tema con naturalidad** 29 CFR 1904.29(b)(7)(iii)
   Los que están a cargo ponen el ejemplo: hablen del estrés abiertamente y nunca se burlen de alguien que busca ayuda.

HAGAN ESTO

Pregúntenles a los compañeros cómo están de verdad, escuchen sin juzgar y ayúdenlos a llegar al apoyo adecuado.

NO HAGAN ESTO

No tienen que diagnosticar nada.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/mental-health/
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/salud-mental-en-el-trabajo/