



# FATIGA

## Reducir el riesgo

El 97% de los trabajadores estadounidenses tienen al menos un factor de riesgo de la fatiga.

**El trabajo por turnos, un largo viaje y otros factores de trabajo pueden contribuir a la fatiga. Es hora de reducir su riesgo.**

### Mayor seguridad contra riesgos

Ignorar estos síntomas solo empeorará su fatiga y aumentará los riesgos de seguridad para usted y sus compañeros de trabajo.



**No considere a la fatiga como algo normal.**

### Deterioro de la capacidad de pensar

La fatiga puede causar disminución en la atención, la memoria, la concentración y otros factores críticos.

**Intente dormir por lo menos 7 horas al día.**



### Quedarse dormido

Quedarse dormido involuntariamente, incluso por solo unos segundos, puede ponerlo en grave riesgo y es una señal de que puede estar extremadamente fatigado.

**Hable con un supervisor o representante de recursos humanos si está demasiado cansado para trabajar de manera segura.**



NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2019

**Para obtener más información** sobre esta y otras cuestiones de seguridad, visite el sitio web exclusivo para miembros: **nsc.org**.

Source: According to National Safety Council Survey, *Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue*



**Proud Member**