



WELLNESS

Stay Well, Stay Safe

Maintaining your physical and mental health helps you to perform at your best.



- Drink water to stay hydrated
- Choose healthy foods and exercise regularly
- Know your medications and avoid dangerous combinations
- Get at least 7 to 9 hours of sleep each day
- Take regular breaks throughout the work day and stretch
- Maintain a work-life balance to reduce stress
- Pay attention to your finances, saving when possible
- If stressed or depressed, reach out for help
- Get regular medical checkups
- If prescribed opioids, speak with your doctor about alternatives

In 2015,
in the U.S.
22,000
people died
from overdoses
related to
painkillers.

SOURCE: Centers for Disease Control and Prevention, "Opioid Data Analysis"

⊖ Prescription Opioid Misuse

A growing problem that puts our safety and those around us at risk.

Recognize the signs in yourself and others:

- Small pupils
- Sleepiness or lethargy
- Complaints of constipation
- Itchy or flushed skin
- Confusion or slurred speech



Those in opioid withdrawal may:

- Be anxious or nervous
- Excessively shake, sweat or yawn
- Have a runny nose
- Experience diarrhea
- Complain of abdominal cramps
- Be achy or in pain



Don't be afraid to seek help if you or a coworker need it. Reach out to someone ...family, friends, coworkers, a supervisor, doctor, Human Resources or your Employee Assistance Program.



For more information on this and other safety topics, visit the member-exclusive website at **nsc.org**

Proud Member

Source: National Safety Council 5-Minute Safety Talk "Know the Signs to Stay Well—Prescription Drug Misuse"



BIENESTAR

Manténgase bien. Manténgase seguro.

Conservar su salud física y mental lo ayuda a desempeñarse de la mejor manera.



- Beba agua para estar hidratado.
- Elija alimentos saludables y haga ejercicio regularmente.
- Conozca sus medicamentos y evite las combinaciones peligrosas.
- Duerma como mínimo entre siete y nueve horas por día.
- Tome descansos regulares durante su día de trabajo y elongue.
- Mantenga un equilibrio entre su trabajo y su vida para reducir el estrés.
- Preste atención a sus finanzas, y ahorre cuando sea posible.
- Si está estresado o deprimido, busque ayuda.
- Realice chequeos médicos regulares.
- Si le recetan opioides, hable con su médico sobre alternativas.

En 2015, en los Estados Unidos, 22,000 personas murieron por sobredosis relacionadas con analgésicos.

FUENTE: Centros de Control y Prevención de Enfermedades, "Análisis de Datos sobre Opioides"

⊖ Uso incorrecto de opioides recetados

Un problema que crece y pone en riesgo nuestra seguridad y la de quienes nos rodean.

Reconozca las señales en usted y en los demás:

- Pupilas pequeñas.
- Adormecimiento o sopor.
- Quejas por estreñimiento.
- Piel enrojecida o con picazón.
- Confusión o balbuceo.



Quienes están en abstinencia de opioides podrían:

- Estar ansiosos o nerviosos.
- Temblar, sudar o bostezar de manera excesiva.
- Tener secreción nasal.
- Experimentar diarrea.
- Quejarse de cólicos.
- Sentir molestia o dolor.



No tema pedir ayuda si usted o su compañero de trabajo la necesitan. Busque a alguien... familiares, amigos, compañeros de trabajo, un supervisor, un médico, Recursos Humanos o su Programa de Asistencia al Empleado.



Para obtener más información sobre este y otros temas sobre seguridad, visite el sitio web exclusivo para miembros en **nsc.org**

Proud Member

FUENTE: National Safety Council 5 Minute Safety Talk® "Conozca las nuevas tecnologías en los vehículos"