

August 8, 2021 | Attachment #31

## Health & Sanitation in Construction

*Maintaining proper health and sanitation on construction sites can be an ongoing challenge. The environmental conditions are continuously changing and lack of permanent facilities can create obstacles. But there are basic actions workers can take to assure that they are doing everything to maintain their health while on the jobsite.*

**Rest**– Construction work often involves early mornings and long hours. Get plenty of rest. A report by the Johnson Space Center indicates that most adults require 8 hours of restful sleep to stay out of sleep debt.

**Fitness**– Stay fit by following a regular exercise routine, and perform routine stretching exercises before any strenuous activity. Attend regular checkups with your physician, and get approval of your fitness routine.

**Diet**– Eat healthy and regularly by reducing greasy and high fat content foods. Replace them with fruits, vegetables, and lean protein. And be sure to drink plenty of water over the course of the day, particularly as the weather gets hotter.

**Health Hazards...** Can enter the body by any of these three routes:

- Inhalation (breathing): Use wet methods for cutting, and wear a dust mask or respirator to keep dust from being inhaled.
- Absorption (skin contact): Use non-toxic materials and/or wear protective equipment.
- Ingestion (via mouth): Wear proper personal protective equipment when doing a job, and practice good personal hygiene.



**Sanitation**-- before and after eating or smoking, after touching your face, going to the bathroom and when your hands are dirty.

**Follow these best practices to help maintain your health while on the jobsite.**

## Salud e higiene en el área de la construcción

*Mantener medidas adecuadas de salud e higiene en áreas de construcción puede resultar un desafío permanente. Las condiciones ambientales cambian continuamente y la falta de instalaciones permanentes podría ocasionar obstáculos. Sin embargo, existen medidas básicas que los trabajadores pueden poner en práctica a fin de asegurar que están haciendo todo lo que está a su alcance para mantenerse saludables mientras se encuentran en su lugar de trabajo.*

**Descanse**— el trabajo de la construcción a menudo requiere levantarse muy temprano y trabajar durante largas horas; descanse mucho. Un informe del Centro Espacial Johnson indica que la mayoría de los adultos necesita 8 horas de sueño reparador para no tener sueño acumulado.

**Condición física**— manténgase en forma con una rutina regular de ejercicios y realice una rutina de ejercicios de estiramiento antes de realizar cualquier actividad agotadora. Asista a evaluaciones periódicas con su médico y consiga la aprobación de su rutina de ejercicios.

**Dieta**— coma saludable y regularmente; reduzca las comidas con alto contenido de grasas y sustitúyalas con frutas, vegetales y proteínas magras. Asegúrese de tomar mucha agua durante el día, especialmente si el clima se torna más caluroso.

**Los agentes que ponen en riesgo la salud** entran a su organismo a través de alguna de estas tres formas:

- Inhalación (respiración): Use métodos húmedos para cortar, máscaras antipolvo o un respirador, a fin de no inhalar sustancias pulverizadas.
- Absorción (contacto con la piel): Use materiales que no sean tóxicos y/o equipo protector.
- Ingesta (vía oral): use un equipo adecuado de protección personal cuando realice un trabajo y practique buenas medidas de higiene personal.



**Higiene**— lávese las manos antes y después de comer, fumar, después de tocar su cara, ir al baño o cuando las tenga sucias.

**Siga estas prácticas recomendadas que le ayudan a preservar su salud mientras se encuentre en su lugar de trabajo.**