



## ¿Cómo nos pueden ayudar los hábitos de salud?

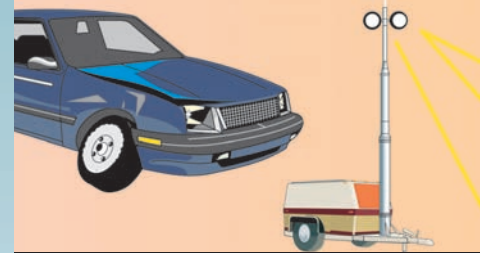
Trabajar en la noche no es normal. Por eso, deberá compensar por otro lado y sus hábitos de salud pueden marcar diferencia. En la obra, coma alimentos ricos en proteína y evite el azúcar y la grasa. Tome bastante agua y evite la cafeína.

En su casa, haga que dormir sea una prioridad. Siga una rutina para antes de dormir y coma algo ligero antes de acostarse. Bloquee la luz del día, así tenga que poner cortinas de color negro.

Coma junto con su familia y planee actividades sociales para el día. De esa forma, estará listo para irse a dormir cuando regrese del trabajo.

©2009 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC  
Este material fue producido gracias a la subvención número 46C3-HT06 concedida por la Occupational Safety and Health Administration y se basa en el trabajo auspiciado por la Federal Highway Administration realizado por subvención bajo el acuerdo DTFH61-06-G-00007. Toda opinión, hallazgo y conclusión derivado del mismo, así como cualquier recomendación expresada en la presente publicación pertenecen a los autores concernientes y no reflejan necesariamente la opinión o la política del Departamento del Trabajo de Estados Unidos o de la Federal Highway Administration. Asimismo, la mención de determinados nombres comerciales, productos u organizaciones no suponen la aprobación tácita del Gobierno de Estados Unidos. Ninguna declaración hecha en el presente puede interpretarse como que algún miembro del consorcio, sus afiliados o empleados han asumido en parte la responsabilidad legal y exclusiva del empleador de proveer un "lugar de trabajo seguro y sano" tal como lo estipula la ley Occupational Safety and Health Act. Producido para el consorcio por FOF Communications.

# Trabajo Nocturno





## ¿Cuáles son los desafíos especiales de trabajar en la noche?

En la obra, los desafíos pueden ser:

- Poca visibilidad para los motoristas.
- Poca visibilidad para los trabajadores.
- Comunicación entre un turno y otro.
- Conductores débiles o somnolientos.



El trabajo en la noche también puede ocasionar perturbaciones sociales como:

- Deficiencia de sueño o sueño interrumpido.
- Riesgo de lesionarse por somnolencia.
- Relaciones familiares o sociales afectadas.

## ¿Cómo protegerse en la noche?



Para trabajar en la noche, tome medidas de precaución especiales. Primero que nada, deberá aumentar la visibilidad y estar bien familiarizado con sus alrededores.

Para aumentar la visibilidad:

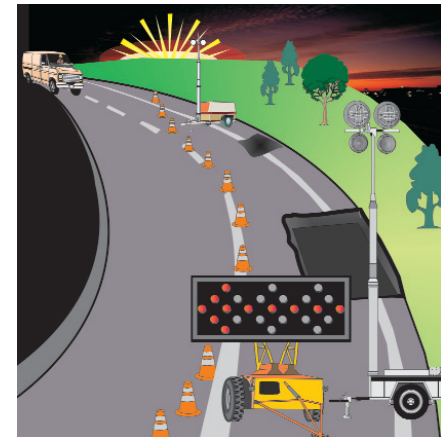
- Póngase ropa retro-reflectora.
- Póngase linternas de mano en el cuerpo o en la ropa.
- Ponga cinta retro-reflectora en el equipo.
- Ilumine bien el área de trabajo.

Conozca bien sus alrededores:

- Conozca bien el vehículo y las rutas por donde tiene que andar el equipo.
- Conozca bien las áreas de trabajo asignadas.
- Conozca bien el camino seguro para ir al trabajo y para salir del trabajo.
- Cuando ande a pie, fíjese en el equipo.
- Cuando maneje un equipo, fíjese en los trabajadores.

Siempre dé señales claras.

Coloque los tambores y los conos más juntos en la noche. Para una mejor iluminación, contraste las luces de trabajo con las luces de advertencia.



Inspeccione el sistema para controlar tráfico y maneje un vehículo para ponerlo a prueba, ver si hay problemas y de ahí en adelante, inspecciónelo con frecuencia.