

Dealing with Workplace Distractions

In many work situations, distractions and interruptions are unavoidable. Some distractions can even lead to workplace injuries. However, many of these incidences can be controlled or prevented. Regardless of the distraction, your first priority should be to keep your mind and your focus on your safety and the safety of others, and then focus on the task at hand.

Workplace distractions can result in work errors or accidents. Before addressing or responding to another person, workers should disengage or shutdown any work tool, equipment, or process that requires their attention. On-the-job training should include instructions to not interrupt others during a critical job phase or process. Instruction manuals and procedural guidebooks should be kept on site to answer frequently asked questions, or a supervisor should be consulted, and thereby eliminate the need to interrupt or distract other workers.

External noises from tools, mobile equipment, and processes can be distracting in industrial and construction work environments. In work situations where loud or constant noise is unavoidable, hearing protection devices can decrease or eliminate unwanted and distracting noise. In other work environments, even not-so-loud sounds can be distracting. Constantly ringing phones, conversations, and loud faxes, copiers and printers can distract workers from their job tasks.

Portable electronic devices can be the source of distractions in some work environments. If these devices are approved in your workplace, make sure you keep them on a low volume or silent as a courtesy to your coworkers. To maximize work safety and performance, turn email notifications off and disable instant messaging. If possible, avoid answering the phone or emails when you're in the middle of a task.

Wearing headphones on a construction or industrial site can be dangerous if it prevents workers from hearing warning signals such as mobile equipment backup alarms, and safety instructions. Headphone use also has the potential to interfere with communication, and worker focus. Talking on the phone while walking around can also be a distraction and can result in injury.

Notify your supervisor about repeated and/or unsafe distractions. Some workplace distractions and interruptions are unavoidable, but others, if not properly controlled or regulated, have the potential to cause serious injury.

Cómo lidiar con distracciones en el sitio de trabajo

En muchas situaciones de trabajo, las distracciones y las interrupciones son inevitables. Algunas distracciones pueden incluso provocar lesiones en el sitio de trabajo. Sin embargo, muchas de estas incidencias pueden controlarse o prevenirse. Independientemente de la distracción, su primera prioridad debe ser mantenerse atento y enfocado en su seguridad y en la seguridad de otros, y después enfocarse en la tarea a realizar.

Las distracciones en el sitio de trabajo pueden provocar errores o accidentes de trabajo. Antes de dirigirse o responder a otra persona, los trabajadores deben desactivar o apagar cualquier herramienta de trabajo, equipo o proceso que requiera su atención. El adiestramiento en el trabajo debe incluir instrucciones de no interrumpir a otros durante fases o procesos críticos de trabajo. Es necesario mantener en el sitio los manuales de instrucción y las guías de procedimientos para consulta sobre preguntas frecuentes, o se debe consultar al supervisor para eliminar así la necesidad de interrumpir o distraer a otros trabajadores.

Los ruidos externos de las herramientas, de los equipos móviles y de los procesos pueden causar distracción en entornos de trabajo industrial y de construcción. En situaciones de trabajo donde el ruido estridente o constante es inevitable, el uso de dispositivos de protección auditiva puede disminuir o eliminar el ruido no deseado y molesto. En otros ambientes de trabajo, incluso los ruidos no tan estridentes pueden causar distracción. Los teléfonos sonando constantemente, las conversaciones, las máquinas de fax, copiadoras e impresoras ruidosas pueden distraer a los trabajadores en sus tareas del trabajo.

Los dispositivos electrónicos portátiles pueden ser fuente de distracción en algunos entornos de trabajo. Si estos dispositivos son de uso aprobado en su lugar de trabajo, asegúrese de mantenerlos con bajo volumen o silenciados como cortesía para sus compañeros de trabajo. Para maximizar la seguridad y el desempeño en el trabajo, desactive las notificaciones de correo electrónico e inhabilite la mensajería instantánea. Si es posible, evite contestar el teléfono o los correos electrónicos cuando usted esté realizando una tarea.

Usar audífonos en un sitio de construcción o industrial puede ser peligroso ya que puede impedir a los trabajadores escuchar señales de advertencia tales como las alarmas de retroceso en equipos móviles y las instrucciones de seguridad. El uso de audífonos tiene también el potencial para interferir con la comunicación y distraer la atención del trabajador. Hablar por teléfono mientras camina puede ser también una distracción y provocar lesiones.

Notifique a su supervisor la presencia de distracciones repetidas o condiciones inseguras. Algunas distracciones e interrupciones en el sitio de trabajo son inevitables, pero otras, si no son controladas o reglamentadas debidamente, tienen el potencial de causar lesiones graves.

© 2013 *State Compensation Insurance Fund*

Establecido en 1914 por la legislatura estatal, State Fund es el principal proveedor de seguro de compensación de trabajadores (Workers' Compensation) en California y un elemento vital para las empresas en California. Totalmente autosuficiente, State Fund desempeña un papel estabilizador en la economía de California al mantener una política de puertas abiertas que asegura que todos los empleadores tengan una robusta y estable opción para sus necesidades de seguro de compensación de trabajadores.