| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
| | **Name/Nombre:** | | **Date/Día:** | | --- | --- | --- | | **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V1-82 Workplace Fatigue* | *Fatiga en el Lugar de Trabajo* | | |

1. Cuidar su salud física, mental y emocional durante un tiempo difícil le ayudará a pensar claramente y reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse a usted mismo y a aquellos que le importan.
   1. Verdadero
   2. Falso
2. Las lesiones en el lugar de trabajo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cuando el tiempo de reacción y conciencia se disminuye por estar fatigado.
   1. disminuyen
   2. deben ser ignoradas
   3. aumentan
   4. no son afectadas
3. Un síntoma de la fatiga en el lugar de trabajo podría ser
   1. irritabilidad.
   2. aumento en errores de juicio.
   3. dificultad para concentrarse.
   4. cualquiera de las anteriores.
4. Para mejorar la calidad de su sueño, trate de
   1. evitar siestas, incluso si está cansado.
   2. mantener su ambiente de sueño cómodo, oscuro, fresco y callado.
   3. coma una comida pesada justo antes de la hora de dormir.
   4. disfrute bebidas con cafeína como parte de su rutina para dormir.
5. Para mejorar su sueño, evite alcohol, comida picante y nicotina
   1. por al menos 2 – 3 horas antes de la hora de dormir.
   2. por al menos 2 – 3 horas después de despertar.
   3. durante el día de trabajo.
   4. a menos que sea fin de semana.

| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
| | ANSWER KEY/RESPUESTAS | | | --- | --- | | **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V1-82 Workplace Fatigue* | *Fatiga en el Lugar de Trabajo* | |

1. Cuidar su salud física, mental y emocional durante un tiempo difícil le ayudará a pensar claramente y reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse a usted mismo y a aquellos que le importan.
   1. Verdadero
   2. Falso
2. Las lesiones en el lugar de trabajo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cuando el tiempo de reacción y conciencia se disminuye por estar fatigado.
   1. disminuyen
   2. deben ser ignoradas
   3. aumentan
   4. no son afectadas
3. Un síntoma de la fatiga en el lugar de trabajo podría ser
   1. irritabilidad.
   2. aumento en errores de juicio.
   3. dificultad para concentrarse.
   4. cualquiera de las anteriores.
4. Para mejorar la calidad de su sueño, trate de
   1. evitar siestas, incluso si está cansado.
   2. mantener su ambiente de sueño cómodo, oscuro, fresco y callado.
   3. coma una comida pesada justo antes de la hora de dormir.
   4. disfrute bebidas con cafeína como parte de su rutina para dormir.
5. Para mejorar su sueño, evite alcohol, comida picante y nicotina
   1. por al menos 2 – 3 horas antes de la hora de dormir.
   2. por al menos 2 – 3 horas después de despertar.
   3. durante el día de trabajo.
   4. a menos que sea fin de semana.