| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
| | **Name/Nombre:** | | **Date/Día:** | | --- | --- | --- | | **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V2-152 Fatigue* | *Fatiga* | | |

1. Las lesiones en el lugar de trabajo cuando el tiempo de reacción, coordinación, juicio y conciencia de los trabajadores se ven afectados por la fatiga.
   1. disminuyen
   2. deben ser ignoradas
   3. aumentan
   4. no son afectadas
2. Un síntoma de fatiga en el lugar de trabajo podría ser
   1. dificultad para concentrarse.
   2. bostezar continuamente.
   3. sentirse exhausto mental y físicamente.
   4. todas las anteriores.
3. Para mejorar la calidad de su sueño, intente evitar la luz del sol o luces brillante antes de acostarse.
   1. 5 minutos.
   2. 30 minutos.
   3. una hora y media.
   4. 7-9 horas.
4. Al aumentar la resiliencia, manejar el estrés, y desarrollar una rutina diaria constante con buenos hábitos de sueño, los trabajadores pueden reducir los riesgos asociados con la fatiga.
   1. Verdadero
   2. Falso
5. Para mejorar su sueño, su ambiente para dormir debe ser
   1. fresco, oscuro y tranquilo.
   2. cerca de una ventana abierta.
   3. cálido con al menos una luz cerca.
   4. con su cama mirando al Norte.

| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
| | ANSWER KEY/RESPUESTAS | | | --- | --- | | **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V2-152 Fatigue* | *Fatiga* | |

1. Las lesiones en el lugar de trabajo cuando el tiempo de reacción, coordinación, juicio y conciencia de los trabajadores se ven afectados por la fatiga.
   1. disminuyen
   2. deben ser ignoradas
   3. aumentan
   4. no son afectadas
2. Un síntoma de fatiga en el lugar de trabajo podría ser
   1. dificultad para concentrarse.
   2. bostezar continuamente.
   3. sentirse exhausto mental y físicamente.
   4. todas las anteriores.
3. Para mejorar la calidad de su sueño, intente evitar la luz del sol o luces brillante antes de acostarse.
   1. 5 minutos.
   2. 30 minutos.
   3. una hora y media.
   4. 7-9 horas.
4. Al aumentar la resiliencia, manejar el estrés, y desarrollar una rutina diaria constante con buenos hábitos de sueño, los trabajadores pueden reducir los riesgos asociados con la fatiga.
   1. Verdadero
   2. Falso
5. Para mejorar su sueño, su ambiente para dormir debe ser
   1. fresco, oscuro y tranquilo.
   2. cerca de una ventana abierta.
   3. cálido con al menos una luz cerca.
   4. con su cama mirando al Norte.