



# Have You Heard of Total Worker Health®?



SUPATMAN/SHUTTERSTOCK.COM

**WORKERS FACE DAILY CHALLENGES** like health, safety, stress, mental health, impairment, and substance use, both at work and home. Employers must ensure safe, healthy workplaces while meeting compliance and business goals. Total Worker Health® (TWH), developed by NIOSH, offers a holistic approach to improve well-being, boost engagement and support business success. TWH is realistic, approachable and can be implemented at any stage of a company's health and safety journey. It integrates protection from work-related hazards with injury and illness prevention at work and home. The first step? Talking with workers to understand their needs and involving them in creating solutions. ■

## TAKE IT TO THE FIELD—10 QUESTIONS TO KICKSTART A TOTAL WORKER HEALTH® APPROACH WITH YOUR PEOPLE

1. Do you feel like the company supports your physical and mental well-being? And what makes you feel supported or not supported?
2. Are there any workplace conditions or tasks that you feel could be improved to make your job safer or less physically demanding?
3. How often do you feel stressed or mentally fatigued at work, and what do you think contributes to this?
4. Do you have access to the tools, resources and training you need to stay safe and healthy on the job?
5. How well does your current work schedule support a healthy work-life balance, and what changes would help improve this?
6. What, if any, health or wellness programs offered by the company do you find beneficial, and what programs would you like to see?
7. How easy is it for you to speak up about safety concerns, and do you feel your feedback is acted upon?
8. Are there any physical or environmental factors (e.g., noise, dust, ergonomics) that you think negatively affect your health at work?
9. How supported do you feel by management when it comes to balancing work demands with your personal well-being?
10. If you could change one thing to improve safety, health or well-being at work, what would it be?

For more information, check out NIOSH's website, and get started with the Total Worker Health® Toolkit: <https://www.cdc.gov/niosh/twh/index.html>





# ¿Has escuchado sobre Total Worker Health®?



SUPATMAN/SHUTTERSTOCK.COM

**CADA DÍA, LOS TRABAJADORES** enfrentan retos en áreas tales como salud, seguridad, estrés, salud mental, trastornos y abuso de sustancias, tanto en el trabajo como en el hogar. Los empleadores deben velar por lugares de trabajo seguros y sanos al cumplir con sus objetivos empresariales y de cumplimiento. Total Worker Health® (TWH), desarrollado por NIOSH, ofrece una visión completa para mejorar el bienestar, impulsar la participación y apoyar el éxito del negocio. TWH es realista, accesible y puede ser puesto en marcha en cualquier momento del recorrido de salud y seguridad de una compañía. Integra la protección contra peligros relacionados con el trabajo con la prevención de lesiones y enfermedades en el trabajo y el hogar. ¿El primer paso? Conversar con los trabajadores para comprender sus necesidades e involucrarles en idear soluciones. ■

## LLÉVALO AL CAMPO—10 PREGUNTAS PARA INICIAR UN ACERCAMIENTO A TOTAL WORKER HEALTH® CON TU GENTE

1. ¿Sientes que la compañía apoya tu bienestar físico y mental? ¿Qué provoca que te sientas apoyado o no?
2. ¿Habrá alguna condición o tarea en el trabajo que sientas podría ser mejorada para que tu labor sea más segura o menos exigente físicamente?
3. ¿Con qué frecuencia sientes mucho estrés o fatiga mental en el trabajo y qué crees que contribuye a ello?
4. ¿Tienes acceso a las herramientas, los recursos y la capacitación que necesitas para mantenerte a salvo y saludable en el trabajo?
5. ¿Qué tan bien apoya tu actual horario de trabajo un saludable balance entre trabajo y salud y cuáles cambios podrían ayudar a mejorar esto?
6. ¿Cuáles, si los hay, programas de salud o bienestar que ofrezca la compañía encuentras provechosos y cuáles programas te gustaría ver?
7. ¿Qué tan sencillo te es expresar tus preocupaciones sobre seguridad? ¿Sientes que tu retroalimentación resulta en alguna acción?
8. ¿Habrá algún factor físico o ambiental (por ej., ruido, polvo, ergonomía) que consideres afecta negativamente tu salud en el trabajo?
9. ¿Cuánto apoyo sientes de la gerencia cuando se trata de equilibrar las exigencias del trabajo con tu bienestar personal?
10. Si pudieras cambiar una sola cosa para mejorar la seguridad, la salud o el bienestar en el trabajo, ¿cuál sería?

Para mayor información, visita el sitio web de NIOSH y comienza con la Caja de Herramientas de Total Worker Health®: <https://www.cdc.gov/niosh/twh/index.html>

**NSSGA**® NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

