

# TOOLBOX SAFETY TALK



## INTRODUCTION

1. Review any accidents or “near accidents” from the past week.
2. Describe the hazards of the work as they relate to your project. Explain or show the SAFE way of doing the job.
3. Give the TOOLBOX SAFETY TALK.

## REDUCE THE RISK OF ADDICTION OF OPIOIDS

The United States Department of Health & Human Services reported that 32,656 deaths were attributed to overdosing on opioids, other than methadone, in a 12 month period. Drug overdoses continue to be the leading cause of injury-related death in the United States. Effective pain management is essential to fighting the opioid epidemic.

### Work with Your Doctor

When facing an injury that is causing chronic pain, effective pain management is vitally important. Treatment options should be discussed with your healthcare provider, along with the risks and benefits of medications such as prescription opioids. The use of opioids has led to addiction and overdose deaths, so understanding the risks and safer alternatives can help you take the best path to recovery.

If you are prescribed opioids for pain, remember:

- Do not take a greater amount or more often than prescribed
- Follow up with your primary health care provider
- Store prescribed medications in a secure place and out of the reach of children, friends, and family
- Avoid alcohol

To avoid the risk of addiction, talk to your healthcare provider about ways to manage your pain that does not include prescription opioids. There are options that can potentially help the healing process with fewer risks and side effects. Options may include:

- Pain relievers such acetaminophen, ibuprofen, and naproxen
- Medications used for depression or seizures
- Physical therapy and exercise
- Cognitive behavior therapy to change patterns of thinking or behavior that are behind people’s difficulties

# TOOLBOX SAFETY TALK



## INTRODUCCIÓN:

1. Revise cualquier accidente o “casi accidentes” de la semana pasada.
2. Describa los peligros del trabajo en relación con su proyecto. Explique o muestre la forma SEGURA de hacer el trabajo.
3. Presenta la platica “TOOLBOX SAFETY TALK” caja de herramientas de seguridad.

## CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE LA ADICCIÓN A LOS OPIÁCEOS

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (Department of Health and Human Services) reportó que 32,656 muertes fueron atribuidas a sobredosis por opiáceos, aparte de la metadona, en un lapso de 12 meses. Las sobredosis por drogas siguen siendo la causa principal de muertes por lesiones en los Estados Unidos. Es fundamental un manejo efectivo para el dolor en la lucha contra la epidemia de los opiáceos.

### Trabaje con su doctor

Cuando enfrente una lesión que le esté ocasionando un dolor crónico, es de vital importancia un manejo efectivo para mitigar el dolor. Debe de poner en la mesa las opciones de tratamiento con su proveedor de servicios médicos, además de discutir sobre los riesgos y beneficios de los medicamentos, tales como los opiáceos con receta. El uso de opiáceos ha llevado a adicciones y muertes por sobredosis, por lo tanto comprender los riesgos y otras alternativas más seguras puede ayudarle a tomar la mejor decisión para llevar a cabo su recuperación.

### Si le recetan opiáceos para el dolor, recuerde lo siguiente:

- No tome una cantidad mayor, ni con más frecuencia de la que le recetó el doctor
- Haga seguimiento con su proveedor de servicios médicos primario
- Guarde los medicamentos recetados en un lugar seguro y fuera del alcance de niños, amigos y familiares
- Evite el consumo de alcohol

Para evitar el riesgo de la adicción, hable con su proveedor de servicios médicos respecto a las opciones para el control del dolor que no incluyan opiáceos recetados. Existen opciones que pueden ayudar a potencializar el proceso de sanación con menos riesgos y efectos secundarios. Estas opciones pueden incluir lo siguiente:

- Analgésicos como el acetaminofeno, ibuprofeno y naproxeno
- Medicamentos recetados para la depresión o para las convulsiones

# TOOLBOX SAFETY TALK



- Terapia física y ejercicio
- Terapia de comportamiento cognitivo para cambiar los patrones de pensamiento o de comportamiento que ocasionan los problemas a las personas