



Seguridad en el trabajo durante las fiestas

Esta es la temporada de fiestas en la oficina. Muchas compañías organizarán acontecimientos para pasar tiempo con el personal, y ya sea que la fiesta tenga lugar en el lugar de trabajo o fuera de él, hay algunas cosas que todos los empleados deben tener en cuenta para evitar posibles problemas.

Evite entrar en las estadísticas

Cada temporada de fiestas se pierden cientos de vidas debido a conductores ebrios. Según el Departamento de Transporte de los Estados Unidos, en los últimos cinco años, un promedio de 300 personas murieron en accidentes por manejar bajo los efectos del alcohol durante la semana comprendida entre Navidad y Año Nuevo. En 2016, 781 personas perdieron la vida en accidentes relacionados con el manejo bajo los efectos del alcohol solo en el mes de diciembre.

Hay un aumento en los accidentes fatales por MBI durante las fiestas no solo porque la gente toma más, sino que hay más vehículos en la carretera, más gente conduciendo tarde en la noche y, durante la temporada de Navidad, con mal tiempo. Los organismos encargados de hacer cumplir la ley reconocen estos factores de riesgo peligrosos y mortales, y en todo el país intensifican las patrullas durante la temporada navideña y aumentan los arrestos por manejar bajo la influencia de las drogas. El número de paradas de tráfico relacionadas con el manejo bajo los efectos del alcohol a menudo aumenta en un 33% en Nochebuena, ya que en las fiestas navideñas se suelen rebasar los límites más fácilmente.

Uno de los delitos más mortíferos y más frecuentes, aunque prevenibles, la conducción en estado de ebriedad, ya supone una grave epidemia en nuestro país que se acrecienta durante la temporada navideña. Contribuya a reducir el número de muertes por manejar bajo los efectos del alcohol absteniéndose de manejar tras en estas condiciones.

Maneje estando sobrio o expóngase a que lo detengan

Nadie debe consumir en exceso, pero si se encuentra en una condición insegura para manejar, haga un viaje seguro con un conductor sobrio o use la aplicación SafeRide de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras para llamar a un taxi o a un amigo para que lo recojan. La aplicación está disponible para Dispositivos Android en Google Play Dispositivos Apple en el iTunes Store. Recuerde celebrar las fiestas con responsabilidad. Evite manejar bajo los efectos del alcohol.

Manténgase seguro y preserve su reputación

Es importante que todos manejemos seguros y sobrios, especialmente durante la temporada navideña, pero mezclar alcohol u otras drogas con los compañeros de trabajo y el estrés de las fiestas puede terminar ocasionando más problemas que los accidentes de DUI y los arrestos de algunos empleados.

Según las encuestas de la industria, alrededor del 15% de los empleadores que han sido anfitriones de fiestas de fin de año dicen que el comportamiento inapropiado de los empleados en esas partes repercutió en el progreso de la carrera profesional de estos empleados en la compañía. Pero incluso si la mala

conducta de alguien en una fiesta no afecta a sus medios de sustento, podría terminar siendo el foco de vergonzosos chismes en la oficina al día siguiente.

A continuación se ofrecen unos consejos para evitar la vergüenza y preservar su reputación.

Es una buena idea comer al menos un poco antes y durante la fiesta, especialmente si tiene pensado tomar. Nunca es una buena idea tomar bebidas alcohólicas con el estómago vacío. Con demasiada frecuencia en las fiestas navideñas de la oficina, las personas que no beben en otras épocas del año son más propensas a beber sin darse cuenta de que su baja tolerancia les produce un nivel de embriaguez más alto de lo que piensan. Beber y no comer puede acelerar el proceso de afectar a las facultades. Tenga cuidado también si va a tomar ponche en cualquier fiesta navideña. Pregunte siempre qué contiene la bebida, porque si esto es un misterio, puede que esté consumiendo mucho más alcohol de lo que se imagina.

Con demasiada frecuencia, los empleados estiman que necesitan tomar varias copas para combatir la timidez o el nerviosismo que sienten en una fiesta de la oficina, pero es mejor estar un poco callados y tímidos que emborracharse y hacer tonterías. Nadie quiere que sus compañeros de trabajo los vean en una posición comprometida.

Si va a beber, limite las bebidas con alcohol a un máximo de dos. Tenga en cuenta también que sea cual sea el tipo de alcohol que se consuma, produce los mismos efectos. Una persona que consume 20 cl de vino ingiere la misma cantidad de alcohol que una persona que bebe 40 ml de cerveza y experimentará los mismos efectos que la persona que bebe 8 ml de licor fuerte, como el whisky. Evite mezclar bebidas, y asegúrese de no beber nada más que café, té, refrescos o agua durante la última hora de la fiesta. No maneje un vehículo motorizado si

siente que está incapacitado de alguna manera.

Algunos de sus compañeros de trabajo pueden querer salir después de la fiesta, y si usted ha estado controlando su consumo de alcohol, podría estar bien ir con ellos; pero no se deje convencer para ir a un tercer lugar (como un bar u otro establecimiento de bebidas). Para entonces, la mayoría de los miembros del grupo pasarán a consumir alcohol excesivamente y festejar, y es entonces cuando pueden surgir problemas graves. Por supuesto, no se suba nunca a un vehículo con un conductor que esté bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Tampoco querrá ver fotos suyas de después de la fiesta en las redes sociales donde se vea un comportamiento impropio. Por las mismas razones por las que no publicaría opiniones negativas sobre su compañía o su fiesta en Facebook o Twitter, asegúrese de evitar que eso le ocurra.

Si la fiesta del trabajo tiene lugar una tarde antes de un día laborable, asegúrese de ir a trabajar al día siguiente. No conviene que sus compañeros de trabajo chismorreen de que usted bebió demasiado la noche anterior y no pudo ir a trabajar.

Diviértase responsablemente

Beber durante las fiestas y en las fiestas de la oficina es una parte común de muchas celebraciones y no hay nada malo en querer relajarse con la familia, amigos y compañeros de trabajo. Pero para aquellos que eligen beber es importante ser conscientes de su propia seguridad y de la seguridad de los demás. Tener un plan para beber responsablemente, ya sea tomando un taxi a casa, llamando para que lo lleven a casa, o eligiendo no estar al volante después de darse un gusto en casa, puede ser la diferencia entre unas fiestas seguras y unas que lo pongan en peligro a usted y a otras personas en la carretera.