

## OSHA QUICK CARD

### Working Safely at Night

Working at night increases the potential for a variety of unseen hazards.

- Be sure that you are well rested and alert when you arrive at work.
- Employers should account for the number of employees at all times.
- Wear and use the personal protective equipment (high visibility clothing, reflective vest, night illuminating glasses, etc.)
- Inspect areas where you will be working at night during daylight.
- Plan the work night operation before you arrive on the work site.
- Inspect equipment that you will be using at night during daylight hours and make sure that it is properly guarded.
- When walking from a darkened area to a brightened area or vice-versa allow a few seconds for your eyes to adjust to the changing light.
- Make sure that proper lighting is correctly positioned in your work area for needed visibility.
- Roadway work needs traffic controls identified by signs, cones, barrels and barriers. When doing roadway work, stay behind a traffic barricade, if possible.
- Constantly look out for any moving vehicles or equipment.
- Do not stand where you can be crushed or struck-by moving vehicles or equipment.
- Watch out for open or unguarded holes or floor openings that are difficult to see.
- Be on the lookout for hard to see tripping hazards.
- Carry a flashlight at all times with extra batteries.

For more information  
Occupational Safety and Health  
Administration  
U.S. Department of Labor  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov)  
(800)321-OSHA  
TTY(877) 889-5627  
**OSHA Quick Card**

## Trabajando de Noche con Seguridad

Trabajar de noche aumenta el potencial de una variedad de riesgos ocultos.

- Asegúrese que usted está bien descansado y alerta cuando llega a trabajar.
- Los empleadores deberán conocer el número de empleados en todo momento.
- Póngase y utilice el equipo de protección personal (ropa de alta visibilidad, chaleco reflector, gafas de visión nocturna, etc.).
- Inspeccione las áreas donde usted va a estar trabajando de noche durante las horas del día y asegúrese que estén apropiadamente protegidas.
- Planifique las operaciones de trabajo de noche antes de llegar al lugar de trabajo.
- Inspeccione el equipo que va a utilizar durante la noche durante la horas del día y asegúrese que está apropiadamente asegurado.
- Cuando usted camina de un área oscura a una área iluminada o viceversa permita unos pocos segundos a sus ojos para ajustarse a la luz cambiante.
- Asegúrese que iluminación apropiada sea situada correctamente en su área de trabajo para la visibilidad necesaria.
- Trabajo de carretera necesitan controles de tráfico identificados por letreros, conos, barriles y barricadas. Cuando haga trabajo de carretera manténgase detrás de las barricadas de tráfico, si es posible.
- Constantemente vigile por cualquier vehículos y equipo en movimiento.
- No se pare donde usted pueda ser golpeado o impactado por un vehículo o equipo en movimiento.
- Observe los huecos abiertos o no asegurados o aberturas de piso que son difíciles de ver.
- Esté atento a los riesgos de tropiezos que puedan ser no vistos.
- Lleve una linterna en todo momento con pilas (baterías) extras.