



# Suicide Prevention

## 5 Things You Should Know

Suicide is a leading cause of death among working-age adults in the United States. It deeply impacts workers, families, and communities. Fortunately, like other workplace fatalities, suicides can be prevented. Below are 5 things to know about preventing suicide.

1

BE AWARE

### Everyone can help prevent suicide.

Mental health and suicide can be difficult to talk about—especially with work colleagues—but your actions can make a difference. When you work closely with others, you may sense when something is wrong.



2

PAY ATTENTION

### Know the warning signs of suicide.

There is no single cause for suicide but there are warning signs. Changes in behavior, mood, or even what they say may signal someone is at risk. Take these signs seriously. It could save a life.



3

REACH OUT

### Ask "Are you okay?"

If you are concerned about a coworker, talk with them privately, and listen without judgment. Encourage them to reach out to your Employee Assistance Program (EAP), the human resources (HR) department, or a mental health professional.



4

TAKE ACTION

### If someone is in crisis, stay with them and get help.

If you believe a coworker is at immediate risk of suicide, stay with them until you can get further help. Contact emergency services or the National Suicide Prevention Lifeline.



5

LEARN MORE

### Suicide prevention resources are available.

- Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255), or text "TALK" to 741741.
- Visit the American Foundation for Suicide Prevention ([www.afsp.org](http://www.afsp.org)) to learn more about suicide risk factors, warning signs, and what you can do to help prevent suicide.



**OSHA**® Occupational Safety and Health Administration

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

[osha.gov/preventingsuicides](http://osha.gov/preventingsuicides)







# Prevención del suicidio

## 5 cosas que debe saber

El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los adultos en edad de trabajar de los Estados Unidos. Afecta profundamente a trabajadores, familias y comunidades. Afortunadamente, al igual que otras muertes en entornos laborales, los suicidios se pueden prevenir. A continuación, encontrará 5 cosas que debe saber sobre la prevención de suicidios.

**1**  
TOME  
CONSCIENCIA

### Todos pueden ayudar a prevenir un suicidio.

La salud mental y el suicidio son temas difíciles de tratar (especialmente con colegas del trabajo), pero sus acciones pueden marcar la diferencia. Al trabajar de cerca con otras personas, usted puede detectar cuando algo no está bien.



**2**  
PRESTE  
ATENCIÓN

### Conozca las señales de advertencia del suicidio.

No hay una única causa para el suicidio, pero sí hay señales de advertencia. Los cambios de conducta, de humor, o incluso lo que se dice puede indicar que una persona está en riesgo. Tome en serio estas señales: podría salvar una vida.



**3**  
OFREZCA  
AYUDA

### Pregunte "¿Está bien?"

Si usted está preocupado por un compañero de trabajo, hable con él o ella en privado y escuche sin emitir juicios. Anímele a comunicarse con su Programa de Asistencia a Empleados (EAP), con el departamento de Recursos Humanos (RRHH) o con un profesional de la salud mental.



**4**  
TOME  
ACCIÓN

### Si alguien está en crisis, quédense con esa persona y busque ayuda.

Si cree que un compañero o una compañera de trabajo está en riesgo inmediato de suicidio, quédense con él o ella hasta que pueda obtener más ayuda. Comuníquese con los servicios de emergencia o con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.



**5**  
BUSQUE MÁS  
INFORMACIÓN

### Hay recursos de prevención del suicidio disponibles.

- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255), o envíe un SMS con el texto "TALK" al 741741.
- Visite la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio ([www.afsp.org](http://www.afsp.org)) para obtener más información sobre factores de riesgo del suicidio, señales de advertencia y lo que usted puede hacer para ayudar a prevenir el suicidio.



**OSHA**® Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional

**1-800-321-OSHA (6742)**  
TTY 1-877-889-5627  
[osha.gov/preventingsuicides](http://osha.gov/preventingsuicides)

