



Wellness Spotlight Mindfulness continued

During the workday, do you ever find yourself on autopilot, where you are doing tasks that you've done over and over so often that you don't even have to think about them anymore? Or, do you find yourself trying to do two different things at the same time, also called multi-tasking? Both of these are examples of "mindlessness" and they can increase risk for accidents and injury. To overcome these risks, try either of these mindfulness exercises:

1. Engage the senses. Stop, take a deep breath, and then take a moment to notice things around you. Use your senses. What do you hear? What do you smell? Can you feel a breeze your skin or the temperature of the room or the outdoors? What do you see around you? You can even have a snack and take a moment to really taste what you are eating.
2. Do a body scan. Stop, take a deep breath, and then take a moment to feel what is going on inside your body. Start with your toes and then move upwards, noticing how each part of your body feels until you reach the top of your head. Becoming aware of signals our bodies send us can help us prevent injury and take better care of ourselves.

Safety Spotlight Incident Reporting

Reporting a small injury to your supervisor may not seem very important to you when it happens. Maybe it's just a small cut or a slip on a wet floor. Doesn't seem like a big deal, right?

BUT

What if one day someone is badly hurt from a cut on that same piece of machinery that barely grazed you? Or someone slipped and injured themselves in that exact same spot you slipped yesterday?

Another way to think about this: what if you got a minor cut but keep working through without properly cleaning the cut and it becomes infected?

We want to act fast so that these kinds of preventable injuries don't continue to happen.

Some Best Practices:

1. If you get injured while working, report it to your supervisor as soon as possible. Do not wait longer than **24 hours**. Make sure you receive medical help if needed.
2. Once your supervisor hears about the injury from you, they need to fill out an injury report within **72 hours**. They will start an investigation into the injury, and create an environment that allows for clear communication between management and staff. Supervisors and staff should work together to identify ways to prevent this injury from happening again and make sure those actions are completed in a reasonable amount of time.

If staff feel uncomfortable reporting an injury to their supervisor or bringing up a safety concern, they can use the following resources:

1. Student Affairs Business Operations Safety Portal
2. EH&S Safety Concern Reporting

With both options, staff can choose to include their name or report anonymously.

Ergonomics Spotlight Place Items Within Easy Reach

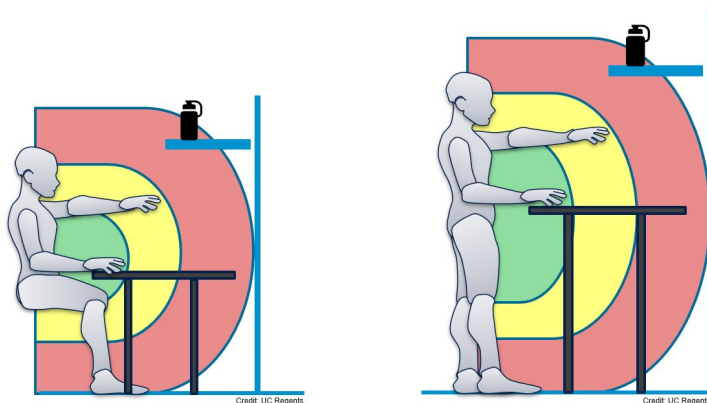
No matter what tasks you are doing, keeping items within your safe work zones helps you stay healthy and well while working.

Take the time to organize your workspace.

Keep frequently-used items within a forearm's reach of your body in Zone 1, which is shown in green. These items may be your keyboard and mouse, your microscope, or tools.

Keep items you use less frequently an arm's distance away, in zone 2, which is shown in yellow.

Keep items you use infrequently in zone 3, which is shown in red.



Quiz

Name:

Unit:

DIRECTIONS: Complete the quiz together in a group, if possible. Your Supervisor or Wellness Leader will email or return the quiz to Carla Jackson of the BWAWSafe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

- Which of these are ways to practice mindfulness (circle all that apply)
 - Do a body scan
 - Use the senses
 - Talk on the phone while you work
 - Worry about the future
- Being mindful can reduce chance of injury. **True or False ?**
- I twisted my ankle when I moved too fast at work. I'm embarrassed to tell my supervisor so I'm not going to report this injury. Or maybe I'll wait a week until I tell my supervisor. This is the right thing to do. **True or False ?**
- Which actions can a supervisor take to prevent an injury from happening again? (Circle all that apply):
 - Review the work area where the injury happened
 - Ignore that it happened
 - Review lessons learned with staff during pre-shift
 - Put in work orders for broken equipment that contributed to this injury
- Setting up your work environment reduces muscle stress. **True or False?**
- Which is the best position for the elbow?
 - Above head
 - Behind back
 - Next to the body
 - Leaning on the table
 - All of the above

Feb/Mar gift card winners:

Rolando Lopez - Crossroads

David Christensen - CKC dining

Ma De La Luz Pedroza - Crossroads

HanChan Liang - Unit 3

Carmen He- CKC

custodial

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Atención plena continuó

Durante la jornada laboral, ¿alguna vez te encuentras en piloto automático, haciendo tareas que has hecho una y otra vez con tanta frecuencia que ya ni siquiera tienes que pensar en ellas? ¿O te encuentras intentando hacer dos cosas diferentes al mismo tiempo, lo que también se llama multitarea? Ambos son ejemplos de “tontería” y pueden aumentar el riesgo de accidentes y lesiones. Para superar estos riesgos, pruebe cualquiera de estos ejercicios de atención plena:

1. Involucra los sentidos. Detente, respira profundamente y luego tómate un momento para notar las cosas que te rodean. Usa tus sentidos. ¿Qué escuchas? ¿Qué hueles? ¿Puedes sentir una brisa en tu piel o la temperatura de la habitación o del exterior? ¿Qué ves a tu alrededor? Incluso puedes tomar un refrigerio y tomarte un momento para saborear realmente lo que estás comiendo.
2. Haz un escaneo corporal. Detente, respira profundamente y luego tómate un momento para sentir lo que sucede dentro de tu cuerpo. Comienza con los dedos de los pies y luego avanza hacia arriba, notando cómo se siente cada parte de tu cuerpo hasta llegar a la parte superior de tu cabeza. Tomar conciencia de las señales que nos envía nuestro cuerpo puede ayudarnos a prevenir lesiones y cuidarnos mejor.

Foco de seguridad Informe de incidentes

Informar una lesión pequeña a su supervisor puede no parecerle muy importante cuando sucede. Tal vez sea sólo un pequeño corte o un resbalón en el suelo mojado. No parece gran cosa, ¿verdad?

PERO

¿Qué pasa si un día alguien resulta gravemente herido por un corte en esa misma pieza de maquinaria que apenas te rozó?

¿O alguien resbaló y se lastimó exactamente en el mismo lugar donde usted resbaló ayer?

Otra forma de pensar en esto: ¿qué pasa si tienes un corte menor pero sigues trabajando sin limpiarlo adecuadamente y se infecta?

Queremos actuar rápido para que este tipo de lesiones evitables no sigan ocurriendo.

Algunas mejores prácticas:

1. Si se lesiona mientras trabaja, infórmelo a su supervisor lo antes posible. No espere más de 24 horas. Asegúrese de recibir ayuda médica si es necesario.
2. Una vez que su supervisor se entera de su lesión, debe completar un informe de lesión dentro de las 72 horas. Iniciarán una investigación sobre la lesión y crearán un ambiente que permita una comunicación clara entre la gerencia y el personal. Los supervisores y el personal deben trabajar juntos para identificar formas de evitar que esta lesión vuelva a ocurrir y asegurarse de que esas acciones se completen en un período de tiempo razonable.

Si el personal se siente incómodo al informar una lesión a su supervisor o plantear un problema de seguridad, puede utilizar los siguientes recursos:

1. Portal de seguridad de operaciones comerciales de asuntos estudiantiles
2. Informes de preocupaciones de seguridad sobre medioambiente, salud y seguridad

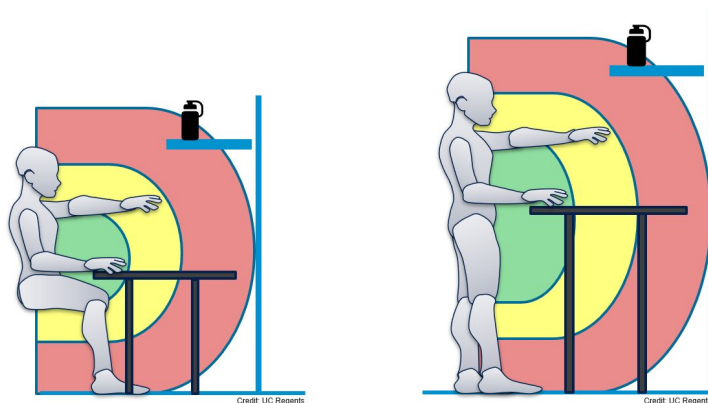
Con ambas opciones, el personal puede optar por incluir su nombre o informar de forma anónima.

Independientemente de las tareas que esté realizando, mantener los artículos dentro de sus zonas de trabajo seguras le ayudará a mantenerse saludable y bien mientras trabaja. Tómese el tiempo para organizar tu espacio de trabajo.

Mantenga los artículos de uso frecuente al alcance de su cuerpo con el antebrazo en la Zona 1, que se muestra en verde. Estos elementos pueden ser su teclado y mouse, su microscopio o herramientas.

Mantenga los artículos que usa con menos frecuencia a un brazo de distancia, en la zona 2, que se muestra en amarillo.

Mantenga los artículos que usa con poca frecuencia en la zona 3, que se muestra en rojo.



Examen

Nombre:

Unidad:

DIRECCIONES: Completen el cuestionario juntos en grupo, si es posible Su supervisor o líder de bienestar enviará un correo electrónico o devolverá el cuestionario a Carla Jackson del equipo del boletín informativo BWAU Safe: ckjackson@berkeley.edu

1. ¿Cuáles de estas son formas de practicar la atención plena? (marque con un círculo todas las que correspondan)

- A. Hacer un escaneo corporal
- B. Usa los sentidos
- C. Habla por teléfono mientras trabajas
- D. Preocuparse por el futuro

2. Ser consciente puede reducir las posibilidades de sufrir lesiones.

¿Verdadero o falso?

3. Me torcí el tobillo cuando me movía demasiado rápido en el trabajo. Me da vergüenza decírselo a mi supervisor, así que no voy a denunciar esta lesión. O tal vez esperaré una semana hasta decirle a mi supervisor. Esto es lo correcto.

¿Verdadero o falso?

4. ¿Qué acciones puede tomar un supervisor para evitar que vuelva a ocurrir una lesión? (Circule todo lo que corresponda):

- A. Revisar el área de trabajo donde ocurrió la lesión.
- B. Ignora que pasó
- C. Revisar las lecciones aprendidas con el personal durante el turno previo.
- D. Poner órdenes de trabajo para equipos rotos que contribuyeron a esta lesión.

5. Configurar su entorno de trabajo reduce el estrés muscular.

¿Verdadero o falso?

6. ¿Cuál es la mejor posición para el codo?

- A. Por encima de la cabeza
- B. detrás de la espalda
- C. al lado del cuerpo
- D. Apoyado en la mesa
- E. Todo lo anterior

Ganadoras de tarjetas de regalo febrero / marzo:

Rolando Lopez - Crossroads
David Christensen - CKC dining
Ma De La Luz Pedroza - Crossroads

HanChan Liang - Unit 3
Carmen He- CKC
custodial



在工作日期间，您是否发现自己处于自动驾驶状态，您正在做一遍又一遍的任务，以至于您甚至不需要再考虑它们？或者，您是否发现自己试图同时做两件不同的事情，也称为多任务处理？这两种情况都是“无意识”的例子，它们会增加发生事故和受伤的风险。为了克服这些风险，请尝试以下正念练习之一：

1. 调动感官。停下来，深呼吸，然后花点时间注意周围的事物。运用你的感官。你听到什么？你闻到什么味道了？您能感受到皮肤的微风或房间或室外的温度吗？你在你周围看到了什么？您甚至可以吃点零食，花点时间真正品尝一下您所吃的东西。
2. 进行身体扫描。停下来，深呼吸，然后花点时间感受一下你的身体内部正在发生什么。从脚趾开始，然后向上移动，注意身体每个部位的感觉，直到到达头顶。了解身体向我们发出的信号可以帮助我们预防受伤并更好地照顾自己。

安全焦点

事故报告

当小伤发生时，向主管报告对您来说可能并不重要。也许只是一个小割伤或在潮湿的地板上滑倒。看起来没什么大不了的，对吧？

但

如果有一天，有人被同一台几乎没有擦伤的机器割伤而受重伤怎么办？

或者有人在你昨天滑倒的同一地点滑倒并受伤？

另一种思考方式是：如果你受了一个小伤口，但在没有正确清洁伤口的情况下继续工作并且伤口被感染怎么办？

我们希望迅速采取行动，以免此类可预防的伤害继续发生。

一些最佳实践：

1. 如果您在工作时受伤，请尽快向主管报告。等待时间不要超过 24 小时。确保您在需要时获得医疗帮助。
2. 一旦您的主管得知您受伤的情况，他们需要在 72 小时内填写一份受伤报告。他们将开始对受伤情况进行调查，并创造一个允许管理层和员工之间进行清晰沟通的环境。主管和员工应共同努力，找出防止这种伤害再次发生的方法，并确保在合理的时间内完成这些行动。

如果员工不愿意向主管报告受伤情况或提出安全问题，他们可以使用以下资源：

1. 学生事务业务运营安全门户
2. EH&S 安全问题报告

通过这两种选择，工作人员可以选择留下自己的姓名或匿名举报。

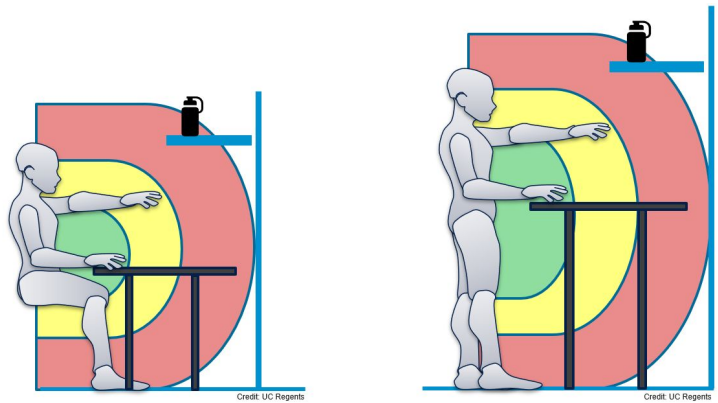
无论您正在执行什么任务，将物品放在安全工作区域内都可以帮助您在工作时保持健康。

花时间整理您的工作空间。

将常用物品放在身体前臂可触及的范围内，即区域 1(以绿色显示)。这些物品可能是您的键盘和鼠标、显微镜或工具。

将您不常使用的物品放置在区域 2(以黄色显示)一臂的距离处。

将不常用的物品放在区域 3(以红色显示)中。



测验

姓名: _____

单元: _____

方向: 如果可能，请在小组中一起完成测验 您的主管或健康负责人将通过电子邮件或将测验返回给 BAWW 安全通讯团队的 Carla Jackson: ckjackson@berkeley.edu

1. 以下哪些是练习正念的方法(圈出所有适用的选项)

- A. 进行身体扫描
- B. 运用感官
- C. 工作时打电话
- D. 担心未来

2. 保持警惕可以减少受伤的机会。

真的 或者 错误的?

3. 由于工作时动作太快，我扭伤了脚踝。

我很不好意思告诉我的主管，所以我不报告这次伤害。或者也许我会等一周，然后告诉我的主管。这是正确的做法。

真的 或者 错误的?

4. 主管可以采取哪些行动来防止伤害再次发生？(圈出所有适用项)：

- A. 检查发生伤害的工作区域
- B. 忽略它已经发生了
- C. 轮班前与员工一起回顾经验教训
- D. 为造成此次伤害的损坏设备制定工作指令

5. 设置工作环境可以减轻肌肉压力。

真的 或者 错误的?

6. 肘部的最佳位置是哪个？

- A. 头顶上方
- B. 背后
- C. 身体旁边
- D. 靠在桌子上
- E. 上述所有的

二月/三月礼品卡获奖者：

Rolando Lopez - Crossroads
David Christensen - CKC dining
Ma De La Luz Pedroza - Crossroads

HanChan Liang - Unit 3
Carmen He- CKC
custodial