



Wellness Spotlight **Foot care**

Each and every day, we rely on our feet to help us move, work, and play. Keeping feet strong and flexible helps avoid pain and can even prevent falls. Here are daily stretches and exercises to keep feet in top shape:

1. Calf stretch - Stand in front of a wall - put hands on wall and step back with one foot - bend front knee and lean toward wall while pressing back heel into the ground
2. Toe curl and extend - Sit down and remove shoes - spread toes out then curl toes in - repeat several times
3. Towel curls - place towel on floor - put feet on towel and curl it towards you using only your toes
4. Ball roll - put golf ball or tennis ball under your foot and roll the foot back and forth
5. Walk - walking in comfortable shoes is good for feet. Try walking barefoot on sand for a bigger challenge.



Safety Spotlight

Vision Safety

Every day ~2,000 U.S. workers suffer job-related eye injuries that need medical treatment. Eye protection could lessen the severity or even prevent **90%** of those eye injuries. Always wear the appropriate safety eyewear for your job site or role, even if you are just passing through a hazardous area.

Types of equipment:

Safety glasses with side shields

- Protects eyes from impact hazards (e.g., flying objects, particles).

Goggles

- Protects eyes from impact hazards (ventilated), splashes (e.g, liquids, chemicals, bodily fluids like saliva), and fine dust. Forms a seal around the eyes.

Face Shields

- Protects eyes, nose, mouth, and face from flying debris, and chemical or liquids splashes including saliva



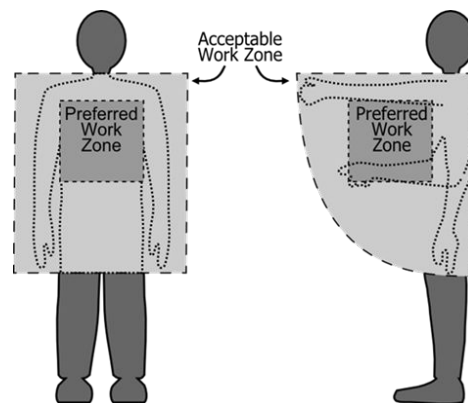
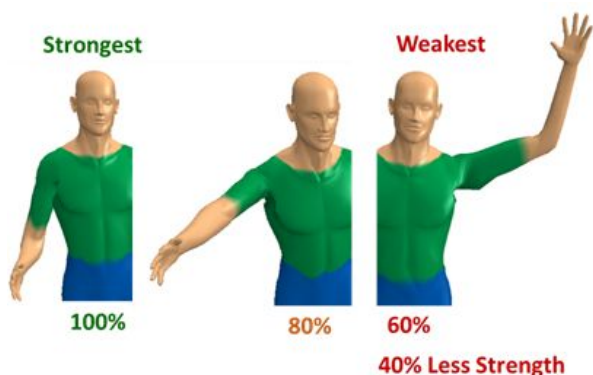
Fit

- Always make sure your PPE fits properly and comfortably
- You should be able to see in all directions
- Face shields should extend below the chin, above the eyes, and wrap around the sides of the face

Care

- All PPE needs maintenance. Clean your eye/face protection as often as needed, following manufacturer's instructions
- Avoid rough handling that can scratch the lenses.
- Store in a clean, dry place
- Replace scratched, pitted, broken, bent, or ill-fitting devices immediately. Damaged eye/face protection interferes with vision and do not provide protection

- Warm up the shoulders with arm circles before work
- Keep elbows close to body with an upright posture
- Avoid lifting the elbow above shoulder height
- Relax the neck and top of the shoulder area
- Avoid leaning on wrists, elbows and arms
- Stretch the shoulders throughout the day



Quiz

Name:

Unit:

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

- Which of the following are good for your feet? (circle all that apply)
 - Towel curls
 - Ball roll
 - Walking
 - Calf stretch
- Having strong and flexible feet can help prevent falls. **True or False ?**
- Safety goggles protect your eyes from more hazards than safety glasses.
True or False ?
- When protective eyewear becomes too pitted, scratched, or foggy to see through, they should be
 - Worn with a face shield
 - Replaced quickly
 - Kept for later use
 - Given to the new person
- There is more strength when the elbow is above the shoulder. **True or False?**
- The best position for your elbows to reduce shoulder strain is
 - In front of the body
 - Reaching to the sky
 - Reaching to the side
 - At the side of the body

Feb/Mar gift card winners:

Hieu Nguyen - Clark Kerr dining

Johnson Sam - RSSB/ECEP

Jesus Flores - Unit 2

Erika Oregon - Unit 3

Ling Fen Lin - Unit 1

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Cuidado de los pies



A diario, dependemos de nuestros pies para movernos, trabajar y divertirnos. Mantenerlos fuertes y flexibles ayuda a evitar el dolor e incluso puede prevenir caídas. Aquí tienes estiramientos y ejercicios diarios para mantener los pies en forma:

1. Estiramiento de pantorrilla: Colócate frente a una pared, apoya las manos en ella y da un paso atrás con un pie. Flexiona la rodilla delantera e inclínate hacia la pared mientras presionas el talón trasero contra el suelo.
2. Flexión y extensión de dedos: Siéntate y quítate los zapatos. Separa los dedos y dóblalos hacia adentro. Repite varias veces.
3. Flexión con toalla: coloca la toalla en el suelo, coloca los pies sobre la toalla y dóblala hacia ti usando solo los dedos de los pies.
4. Rodar con pelota: coloca una pelota de golf o tenis debajo del pie y gírala hacia adelante y hacia atrás.
5. Camina: caminar con zapatos cómodos es bueno para los pies. Intenta caminar descalzo sobre la arena para un mayor desafío.



Foco de seguridad Seguridad visual

Cada día, aproximadamente 2000 trabajadores estadounidenses sufren lesiones oculares laborales que requieren tratamiento médico. La protección ocular podría reducir la gravedad o incluso prevenir el 90 % de estas lesiones. Use siempre las gafas de seguridad adecuadas para su lugar de trabajo o función, incluso si solo está de paso por una zona peligrosa.

Tipos de equipo:

Gafas de seguridad con protectores laterales

- Protegen los ojos de impactos (p. ej., objetos proyectados, partículas).

Gafas protectoras

- Protegen los ojos de impactos (ventiladas), salpicaduras (p. ej., líquidos, sustancias químicas, fluidos corporales como la saliva) y polvo fino. Forman un sello alrededor de los ojos.

Protectores faciales

- Protegen los ojos, la nariz, la boca y la cara de escombros proyectados y salpicaduras de sustancias químicas o líquidos, incluida la saliva.



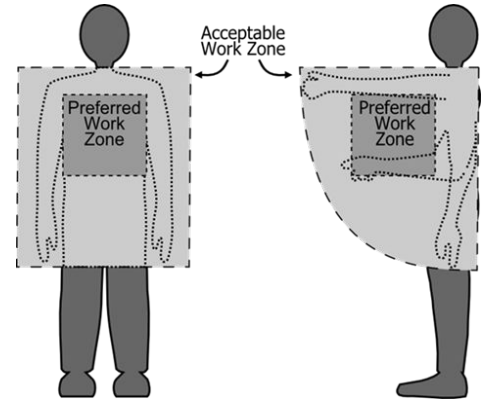
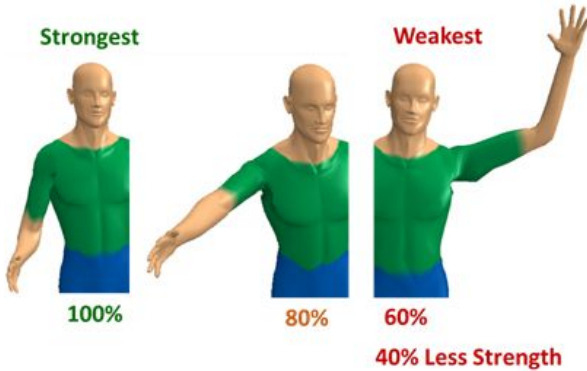
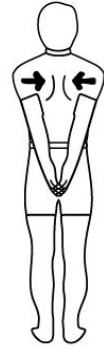
Ajuste

- Asegúrese siempre de que su EPP le quede bien y cómodo.
- Debe poder ver en todas las direcciones.
- Los protectores faciales deben extenderse por debajo de la barbilla, por encima de los ojos y rodear los lados de la cara.

Cuidado

- Todo EPI requiere mantenimiento. Limpie su protección ocular/facial con la frecuencia necesaria, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Evite la manipulación brusca que pueda rayar las lentes.
- Guarde en un lugar limpio y seco.
- Reemplace inmediatamente los dispositivos rayados, picados, rotos, doblados o mal ajustados. La protección ocular/facial dañada interfiere con la visión y no proporciona protección.

- Calienta los hombros haciendo círculos con los brazos antes de trabajar.
- Mantén los codos pegados al cuerpo con una postura erguida.
- Evita levantar el codo por encima de la altura del hombro.
- Relaja el cuello y la parte superior de los hombros.
- Evita apoyarte en las muñecas, los codos y los brazos.
- Estira los hombros a lo largo del día.



Examen

Nombre:

Unidad:

DIRECCIONES: Si es posible, completen el cuestionario en grupo. Su defensor del bienestar del personal le enviará el cuestionario por correo electrónico o lo devolverá a Carla Jackson, del equipo del boletín de seguridad de BAWW: ckjackson@berkeley.edu

1. ¿Cuáles de las siguientes opciones son buenas para los pies? (Marque todas las que correspondan)

- A. Flexiones con toalla
- B. Rodar con pelota
- C. Caminar
- D. Estiramiento de pantorrillas

2. Tener pies fuertes y flexibles puede ayudar a prevenir caídas.

¿Verdadero o falso?

3. Las gafas de seguridad protegen sus ojos de más peligros que las gafas de seguridad.

¿Verdadero o falso?

4. Cuando las gafas protectoras se pican, rayan o empañan demasiado para ver a través de ellas, deben

- a. Usarse con una careta protectora
- b. Reemplazarse rápidamente
- c. Guardarse para uso posterior
- d. Entregarse a la nueva persona

5. Hay más fuerza cuando el codo está por encima del hombro.
¿Verdadero o falso?

6. La mejor posición para los codos para reducir la tensión en los hombros es

- a. Delante del cuerpo
- b. Alcanzando el cielo
- c. Alcanzando el costado
- d. Al costado del cuerpo

Feb/Mar gift card winners:

Hieu Nguyen - Clark Kerr dining

Johnson Sam - RSSB/ECEP

Jesus Flores - Unit 2

Erika Oregon - Unit 3

Ling Fen Lin - Unit 1

Be Well at Work Safe News

做好工作：安全新闻



健康聚光灯

足部护理

每天，我们都依靠双脚来帮助我们移动、工作和玩耍。保持双脚强健灵活有助于避免疼痛，甚至可以防止摔倒。以下是日常伸展和锻炼，可以让双脚保持最佳状态：

1. 小腿拉伸 - 站在墙前 - 双手撑在墙上，一只脚向后退 - 弯曲前膝，身体向墙倾斜，同时将后脚跟压入地面
2. 脚趾弯曲和伸展 - 坐下并脱掉鞋子 - 脚趾向外伸展然后向内弯曲 - 重复几次
3. 毛巾卷曲 - 将毛巾放在地板上 - 将脚放在毛巾上，只用脚趾将毛巾卷向自己
4. 滚球 - 将高尔夫球或网球放在脚下，前后滚动脚
5. 走路 - 穿着舒适的鞋子走路对脚有好处。尝试赤脚在沙滩上行走，挑战更大。



安全焦点

视觉安全

每天，美国约有 2,000 名工人因工作而遭受眼部伤害，需要接受治疗。护目镜可以减轻伤害的严重程度，甚至可防止 90% 的眼部伤害。即使您只是路过危险区域，也请务必佩戴适合您工作地点或角色的安全眼镜。

设备类型：

带侧护罩的安全眼镜

- 保护眼睛免受撞击危险（例如，飞行物体、颗粒）。

护目镜

- 保护眼睛免受撞击危险（通风）、飞溅（例如，液体、化学品、唾液等体液）和细尘的伤害。在眼睛周围形成密封。

面罩

- 保护眼睛、鼻子、嘴巴和脸部免受飞行碎片以及包括唾液在内的化学品或液体飞溅的伤害

合身

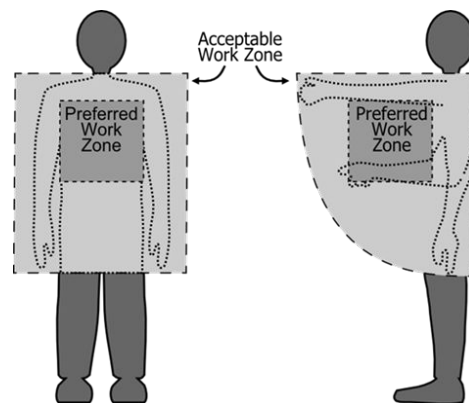
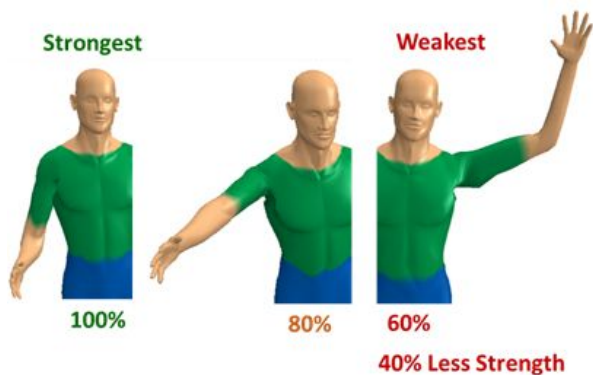
- 始终确保您的 PPE 合身且舒适
- 您应该能够看到所有方向
- 面罩应延伸至下巴下方、眼睛上方并环绕面部两侧

保养

- 所有 PPE 都需要保养。请按照制造商的说明，根据需要经常清洁您的眼部/面部保护装置
- 避免粗暴处理，以免划伤镜片。
- 存放在干净、干燥的地方
- 立即更换有划痕、凹陷、破损、弯曲或不合适的设备。损坏的眼部/面部保护装置会影响视力，并且不能提供保护



- 工作前用手臂绕圈热身肩膀
- 保持肘部靠近身体, 姿势直立
- 避免将肘部抬高至肩膀以上
- 放松颈部和肩部上方
- 避免靠在手腕、肘部和手臂上
- 全天伸展肩膀



测验

姓名: _____

单元: _____

方向: 如果可能, 请以小组形式一起完成测验。您的员工健康倡导者将通过电子邮件或将测验发回给 BWAU 安全通讯团队的 Carla Jackson: ckjackson@berkeley.edu

1. 以下哪些运动对你的脚有好处? (圈出所有适用的选项)

- A. 毛巾卷曲
- B. 球滚动
- C. 步行
- D. 小腿拉伸

4. 当防护眼镜凹陷、刮伤或雾气太大而无法看清时, 应

- a. 佩戴面罩
- b. 快速更换
- c. 留作日后使用
- d. 交给新人

2. 拥有强壮而灵活的双脚有助于防止跌倒。
真的 或者 错误的?

5. 当肘部高于肩部时力量更大。
真的 或者 错误的?

3. 与安全眼镜相比, 安全护目镜可以保护您的眼睛免受更多危险。
真的 或者 错误的?

6. 减少肩部压力的最佳肘部位置是

- a. 在身体前方
- b. 伸向天空
- c. 伸向侧面
- d. 在身体侧面

Feb/Mar gift card winners:

Hieu Nguyen - Clark Kerr dining
Johnson Sam - RSSB/ECEP
Jesus Flores - Unit 2

Erika Oregon - Unit 3
Ling Fen Lin - Unit 1