



Wellness Spotlight Prevent colds and flu

Colds and flu season has been fierce this year. The best way to prevent flu is to get vaccinated, and it is not too late. Go to your healthcare provider or community clinic to get vaccinated for flu. You can also go to myturn.ca.gov to find a flu vaccination site near you.

Other things you can do to reduce risk of getting sick include:

- wash hands with soap and water for at least 20 seconds
- use hand sanitizer if soap and water are not available
- wear a face mask
- eat nutritious food, get moderate exercise, and get enough sleep
- cover your coughs and sneezes with a tissue or in your elbow
- wash hands before touching your nose, eyes, or mouth
- avoid sick people and keep physical distance if you must be around a sick person



Safety Spotlight Cold weather changes and Protective Clothing

A cold environment challenges workers in 3 ways:

- Air temperature: measured by an ordinary thermometer in degrees Celsius (°C) or degrees Fahrenheit (°F).
- Air movement/wind speed: also called wind chill when cold air and wind are combined. You start feeling colder as the wind speed increases
- Humidity: When humidity increases, moisture can be absorbed by clothing and starts losing its ability to insulate. This can also happen when clothing gets wet from rain, or when you start sweating from inside layers of clothing



In order to work safely, these challenges need to be addressed by having proper insulation (layered protective clothing), physical activity/warm-up exercises, and controlled exposure to cold (work/rest schedule).

Recommendations for working safely:

- Workers and supervisors should share information when cold weather approaches including effects on the body from cold exposure, proper clothing, and emergency procedures
- Wearing multiple layers provides better protection than one single thick piece of clothing
- Aim for a waterproof outer layer when working in wet conditions. A windbreak garment should be considered in situations where the wind cannot be blocked
- Keep clothing dry. While resting in a heated area, allow sweat to escape by opening the neck, waist, sleeves and ankle fasteners or by removing outerwear. If the rest area is warm enough it is preferable to take off the outer layer(s) so that perspiration can evaporate from the clothing.
- Cotton is not recommended. It tends to get damp or wet quickly, and loses its insulating properties. Wool and synthetic fibres, on the other hand, do retain heat when wet.

It's a new year and a perfect time to refresh ourselves and be ready for whatever comes our way! Before you get ready to jump into work every day and dive into a work task, pause and prepare your body and your work space with these checklist items.

Checklist to Prepare Yourself for Your Job

1. Warm up the muscles in your body, before the start of your shift, to best prepare yourself for your job. Try the Stretch and Flex exercises posted in your area.
2. Check the pathway to make sure there are no obstructions to cause trip hazards
3. Take your time and THINK about what you are doing; practice safety at all times
4. Bend the knees and keep the back straight when lowering the body; **use a step ladder** to reduce reaching overhead.
5. Prior to lifting or moving something, check the weight by testing one side; ask for help if it feels too heavy or difficult



Contact Greg Ryan, gryan@berkeley.edu, for more information.

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 BVAW Safe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

1. Choose the following 3 factors that challenge worker safety in cold weather:
 - A. Wind
 - B. Temperature
 - C. Hunger
 - D. Humidity
 - E. A, B, and D
2. It is better to wear one big jacket instead of multiple layers of clothing to stay warm in cold weather. **True or False**
3. It is too late to get a flu shot for the year. **True or False?**
4. Which of the following can help prevent illness: (Circle all that apply)
 - A. Stay up late at night
 - B. Wash hands
 - C. Wear a mask
 - D. Rub your eyes
5. I should ask for help if I feel something is too heavy or awkward to move/lift on my own. **True or False?**
6. When carrying a box down a hallway I should:
 - A. Walk backwards
 - B. Step over items that are in my path
 - C. Clear the path prior to carrying the box
 - D. Close my eyes while walking

Nov/Dec gift card winners:

Saul Ramirez - Foothill Custodial

QiPing Kuang - Unit 1

Kenny Yu - Eateries

Chang Ying Li - ASUC

YongEn Zhang - Unit 2

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Prevenir resfriados y gripe

La temporada de resfriados y gripe ha sido feroz este año. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse, y no es demasiado tarde. Vaya a su proveedor de atención médica o clínica comunitaria para vacunarse contra la gripe. También puede ir a myturn.ca.gov para encontrar un sitio de vacunación contra la influenza cerca de usted.

Otras cosas que puede hacer para reducir el riesgo de enfermarse incluyen:

- lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- use desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles
- usa una mascarilla
- coma alimentos nutritivos, haga ejercicio moderado y duerma lo suficiente
- cubra su tos y estornudos con un pañuelo o en su codo
- lavarse las manos antes de tocarse la nariz, los ojos o la boca
- evite a las personas enfermas y mantenga la distancia física si debe estar cerca de una persona enferma



Foco de seguridad Cambios de clima frío y ropa protectora



Un ambiente frío desafía a los trabajadores de 3 maneras:

- Temperatura del aire: medido por un termómetro ordinario en grados Celsius (°C) o grados Fahrenheit (°F).
- Movimiento del aire/velocidad del viento: también llamado sensación térmica cuando se combinan aire frío y viento. Empiezas a sentir más frío a medida que aumenta la velocidad del viento.
- Humedad: cuando aumenta la humedad, la ropa puede absorberla y comienza a perder su capacidad de aislamiento. Esto también puede suceder cuando la ropa se moja con la lluvia o cuando comienza a sudar por dentro de las capas de ropa.

Para trabajar de manera segura, estos desafíos deben abordarse con un aislamiento adecuado (ropa protectora en capas), actividad física/ejercicios de calentamiento y exposición controlada al frío (horario de trabajo/descanso).

Recomendaciones para trabajar con seguridad:

- Los trabajadores y supervisores deben compartir información cuando se acerca el clima frío, incluidos los efectos en el cuerpo por la exposición al frío, la ropa adecuada y los procedimientos de emergencia.
- El uso de varias capas brinda una mejor protección que una sola prenda gruesa
- Apunta a una capa exterior impermeable cuando trabajes en condiciones húmedas. Se debe considerar una prenda cortavientos en situaciones en las que no se puede bloquear el viento.
- Mantenga la ropa seca. Mientras descansa en un área caliente, permita que el sudor escape abriendo los sujetadores del cuello, la cintura, las mangas y los tobillos o quitándose la ropa exterior. Si la zona de descanso es lo suficientemente cálida, es preferible quitarse la(s) capa(s) exterior(es) para que el sudor se evapore de la ropa.
- No se recomienda el algodón. Tiende a humedecerse o mojarse rápidamente y pierde sus propiedades aislantes. La lana y las fibras sintéticas, por otro lado, retienen el calor cuando están mojadas.

¡Es un año nuevo y un momento perfecto para refrescarnos y estar listos para lo que se nos presente! Antes de prepararse para ir al trabajo todos los días y sumergirse en una tarea laboral, haga una pausa y prepare su cuerpo y su espacio de trabajo con estos elementos de la lista de verificación.

Lista de verificación para prepararse para su trabajo

1. Caliente los músculos de su cuerpo, antes de comenzar su turno, para prepararse mejor para su trabajo. Pruebe los ejercicios de estiramiento y flexión publicados en su área.
2. Verifique el camino para asegurarse de que no haya obstrucciones que causen peligros de tropiezo
3. Tómese su tiempo y PIENSE en lo que está haciendo; practicar la seguridad en todo momento
4. Doble las rodillas y mantenga la espalda recta al bajar el cuerpo; use una escalera de tijera para reducir el alcance por encima de la cabeza.
5. Antes de levantar o mover algo, verifique el peso probando un lado; pedir ayuda si se siente demasiado pesado o difícil



Comuníquese con Greg Ryan, gryan@berkeley.edu, para obtener más información.

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 BWAW Safe: ckjackson@berkeley.edu

1. Elija los siguientes 3 factores que desafían la seguridad de los trabajadores en climas fríos:

- A. Viento
- B. Temperatura
- C. Hambre
- D. Humedad
- E. A, B y D

2. Es mejor usar una chaqueta grande en lugar de varias capas de ropa para mantenerse abrigado cuando hace frío. ¿**Verdadero** o **falso**?

3. Es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe este año. ¿**Verdadero** o **falso**?

4. ¿Cuál de los siguientes puede ayudar a prevenir enfermedades? (Encierre en un círculo todo lo que corresponda)

- A. Quédate despierto hasta tarde en la noche
- B. Lavarse las manos
- C. Usar una máscara
- D. Frota tus ojos

5. Debo pedir ayuda si siento que algo es demasiado pesado o difícil de mover o levantar por mi cuenta. ¿**Verdadero** o **falso**?

6. Al llevar una caja por un pasillo, debo:

- A. Caminar hacia atrás
- B. Paso por encima de los elementos que están en mi camino
- C. Despeje el camino antes de llevar la caja.
- D. Cierro los ojos mientras camino

Ganadoras de tarjetas de regalo noviembre / diciembre:

Saul Ramirez - Foothill Custodial
Chang Ying Li - ASUC
QiPing Kuang - Unit 1
YongEn Zhang - Unit 2
Kenny Yu - Eateries



健康聚光灯

预防感冒和流感

今年的感冒和流感季节很厉害。预防流感的最佳方法是接种疫苗，现在还为时不晚。前往您的医疗保健提供者或社区诊所接种流感疫苗。您也可以访问 myturn.ca.gov 查找您附近的流感疫苗接种点。

您可以采取的其他措施来降低生病的风险，包括：

- 用肥皂和水洗手至少 20 秒
- 如果没有肥皂和水，请使用洗手液
- 戴上口罩
- 吃有营养的食物，适度运动，充足睡眠
- 用纸巾或肘部遮住咳嗽和打喷嚏
- 在触摸鼻子、眼睛或嘴巴之前洗手
- 如果您必须在病人身边，请避开病人并保持身体距离



安全焦点

寒冷的天气变化和防护服

寒冷的环境以 3 种方式挑战工人：

- 气温：用普通温度计测量 以摄氏度 (°C) 或华氏度 (°F) 为单位。
- 空气运动/风速：当冷空气和风结合时也称为风寒。随着风速的增加，你开始感觉更冷
- 湿度：当湿度增加时，水分会被衣服吸收并开始失去其绝缘能力。当衣服被雨淋湿，或者当你从衣服的内层开始出汗时，也会发生这种情况

为了安全地工作，这些挑战需要通过适当的绝缘（分层防护服）、身体活动/热身运动和受控的寒冷暴露（工作/休息时间表）来解决。

安全工作的建议：

- 工人和主管应在寒冷天气临近时共享信息，包括暴露在寒冷中 对身体的影响、合适的衣服和 应急程序
- 穿多层比穿一件厚衣服提供更好的保护
- 在潮湿条件下工作时，力求防水外层。无法挡风的情况下应考虑穿防风衣
- 保持衣物干燥。在加热区域休息时，打开颈部、腰部、袖子和脚踝 紧固件或脱掉外衣，让汗水逸出。如果休息区足够暖和，最好脱掉外层衣服，这样汗水就可以从衣服上蒸发掉。
- 不推荐棉花。它往往会很快 变湿或变湿，并失去绝缘性能。另一方面，羊毛和合成 纤维在潮湿时确实会保持热量。



这是新的一年，也是让自己焕然一新并为即将到来的一切做好准备的最佳时机！在您准备每天开始工作并投入工作任务之前，请暂停并使用这些清单项目准备您的身体和工作空间。

准备工作的清单

1. 在轮班开始之前，让身体的肌肉热身，为您的工作做好最好的准备。尝试在您所在地区发布的拉伸和弯曲练习。
2. 检查路径以确保没有障碍物导致绊倒危险
3. 花点时间想想你在做什么；时刻注意安全
4. 下放身体时弯曲膝盖，保持背部挺直；使用阶梯减少伸手的开销。
5. 在举起或移动某物之前，通过测试一侧来检查重量；如果感觉太重或太难，请寻求帮助



如需更多信息，请联系 Greg Ryan, gryan@berkeley.edu。

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 BWAU 安全通讯团队的 Carla Jackson: ckjackson@berkeley.edu

1. 选择以下 3 个挑战寒冷天气下工人安全的因素：

- A. 风
- B. 温度
- C. 饥饿
- D. 湿度
- E. A、B、D

2. 在寒冷的天气里，最好穿一件大外套而不是多层衣服以保暖。**真的** 或者 **错误的**？

3. 现在打流感疫苗已经太晚了。**真的** 或者 **错误的**？

4. 以下哪项可以帮助预防疾病：(圈出所有适用项)

- A. 熬夜
- B. 洗手
- C. 戴口罩
- D. 揉揉眼睛

5. 如果我觉得某件东西太重或笨拙而无法自己移动/提起，我应该寻求帮助。**真的** 或者 **错误的**？

6. 提着箱子穿过走廊时，我应该：

- A. 向后走
- B. 跨过我路径中的项目
- C. 在搬运箱子之前清理路径
- D. 走路时闭上眼睛

11 月/12 月礼品卡获奖者：

Saul Ramirez - Foothill Custodial Chang Ying Li - ASUC
 QiPing Kuang - Unit 1 YongEn Zhang - Unit 2
 Kenny Yu - Eateries