



## Wellness Spotlight Mindfulness

Have you ever been going somewhere, thinking about something else, and suddenly realized you are going somewhere other than where you originally planned? Sometimes this is called being “caught up in your thoughts”. It is a powerful example of how our minds can be far away from where our bodies are in space. Usually, this is harmless, but sometimes, being caught up in our thoughts can distract us from being careful which can lead to injuries. According to a recent study, employees who practice mindfulness are more productive, safe, and resilient and have a more positive outlook on life than those who do not practice. Try the simple steps below to bring mindfulness into your daily life.

1. Focus on breathing. This is a great technique for mindfulness. Just paying attention to the breath as it goes in and out helps your brain relax and get centered.
2. Mindful pause. This is just stopping to remind yourself to stay in the moment. It is normal for the brain to want to jump around and think about other things, especially when you are performing duties that you have done many times. This time to stop and think for a second brings you back to the present moment.
3. Actively notice new things. This requires scanning the environment and noticing anything that may be different or new. This requires your brain to focus on the present.

## Safety Spotlight National Burn Awareness Week

February 4-10th is *National Burn Awareness Week*. Practice fire safety year-round, paying special attention to the cold winter months when using heaters, cooking while we're tired, etc.

### In the kitchen (both work and home):

- Be alert; if you are sleepy or drank alcohol, don't use the oven or stovetop
- Check your food regularly, stay in the kitchen while cooking and use a timer
- Always wipe clean the stove, oven, exhaust fan to prevent grease buildup.
- Keep away anything that can catch fire from your stovetop

### While heating up your space:

- Keep all flammables *at least* 3 feet from a space heater, stove or fireplace
- **Never** leave portable heaters and fireplaces unattended; turn off heaters, extinguish fireplace embers before leaving the room
- If you must use a space heater, place it on a level, non-flammable surface, not on a rug or carpet

### Smoke Alarms:

- Test smoke alarms monthly
- Replace batteries in your smoke alarm and carbon monoxide detector every year
- Replace smoke alarms that are 10 or more years old

### Make an escape plan **AND** practice it:

- Plan two ways to escape from each room
- Make sure all doors and windows leading outside open easily
- Never use the elevators; use stairs
- Designate an outside meeting place a safe distance from the house

## Upright Vacuuming

Feet first!

Move the vacuum with legs not hand/shoulder

Keep your elbow close to your body

Be aware of upright posture

Use your eyes to look not neck

Use light grip pressure

Alternate between right and left hands

Avoid bending head/neck forward



## Backpack Vacuuming

Adjust waist belt and chest strap to keep weight on your hips.

Keep your back and neck straight

Move your feet, hips, and shoulders together

Keep the wand close to you

Use for stairs, hard to reach areas, classrooms, high dusting.



## 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](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

- Circle **three** ways to practice mindfulness
  - Actively notice new things
  - Focus on breathing
  - Mindful pause
  - Do two things at once

2. Mindfulness means being in the present moment. **True or False ?**

3. Use a tight grip when vacuuming **True or False ?**

- How should you move the vacuum? (circle all)
  - With fast, repetitive shoulder motions
  - Bend at the waist and reach with shoulder
  - With the dominant hand
  - With your legs and a light grip
- If I'm feeling tired or can't pay attention to my tasks, I should not be in the kitchen. **True or False?**
- When checking smoke alarms, I should: (Circle all that apply):
  - Replace alarms 10 or more years old
  - Leave them alone for years and years
  - Test smoke alarms every month
  - Have both smoke and carbon monoxide alarms

Nov/Dec gift card winners:

Yu Ping Wong (Jenny) - Unit 2

Ed Lavender - Foothill Custodial

Lucero Quiroz - RSSP swing custodial

Safi Bhatti - The Eateries

Michael King - Foothill

Dining/CKD

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar **Consciencia**

¿Alguna vez has estado yendo a algún lugar, pensando en otra cosa, y de repente te has dado cuenta de que vas a algún lugar distinto al que habías planeado originalmente? A veces a esto se le llama estar "atrapado en tus pensamientos". Es un poderoso ejemplo de cómo nuestras mentes pueden estar muy lejos de donde están nuestros cuerpos en el espacio. Por lo general, esto es inofensivo, pero a veces, quedar atrapado en nuestros pensamientos puede distraernos de tener cuidado, lo que puede provocar lesiones. Según un estudio reciente, los empleados que practican mindfulness son más productivos, seguros y resilientes y tienen una visión de la vida más positiva que aquellos que no lo practican. Pruebe los sencillos pasos a continuación para incorporar la atención plena a su vida diaria.

1. Concéntrate en la respiración. Esta es una gran técnica para la atención plena. Simplemente prestar atención a la respiración mientras entra y sale ayuda a que el cerebro se relaje y se centre.
2. Pausa consciente. Esto es simplemente detenerse para recordarse que debe permanecer en el momento. Es normal que el cerebro quiera saltar y pensar en otras cosas, especialmente cuando estás realizando tareas que has hecho muchas veces. Este momento de detenerte y pensar por un segundo te devuelve al momento presente.
3. Observa activamente cosas nuevas. Esto requiere escanear el entorno y notar cualquier cosa que pueda ser diferente o nueva. Esto requiere que tu cerebro se concentre en el presente.

### Foco de seguridad **Semana Nacional de Concientización sobre Quemaduras**

Del 4 al 10 de febrero es la Semana Nacional de Concientización sobre las Quemaduras. Practique la seguridad contra incendios durante todo el año, prestando especial atención a los fríos meses de invierno al utilizar calentadores, cocinar mientras estamos cansados, etc.

#### En la cocina (tanto del trabajo como del hogar):

- Estar alerta; Si tiene sueño o bebió alcohol, no use el horno ni la estufa.
- Revisa tu comida regularmente, quédate en la cocina mientras cocinas y usa un cronómetro
- Limpie siempre la estufa, el horno y el extractor de aire para evitar la acumulación de grasa.
- Mantenga alejado todo lo que pueda incendiarse de su estufa.

#### Mientras calientas tu espacio:

- Mantenga todos los productos inflamables al menos a 3 pies de distancia de un calentador, estufa o chimenea.
- Nunca deje calentadores y chimeneas portátiles sin supervisión; apague los calentadores, apague las brasas de la chimenea antes de salir de la habitación
- Si debe usar un calentador ambiental, colóquelo en una superficie nivelada y no inflamable, no sobre una alfombra o alfombra.

#### Alarmas de humo:

- Pruebe las alarmas de humo mensualmente
- Reemplace las baterías de su alarma de humo y detector de monóxido de carbono cada año
- Reemplace las alarmas de humo que tengan 10 años o más

#### Haga un plan de escape Y practíquelo:

- Planifica dos formas de escapar de cada habitación.
- Asegúrese de que todas las puertas y ventanas que dan al exterior se abran fácilmente.
- Nunca utilices los ascensores; usar escaleras
- Designe un lugar de reunión exterior a una distancia segura de la casa.

## Aspirar verticalmente

¡Pies primero!

Mueva la aspiradora con las piernas, no con las manos/hombros.

Mantenga el codo cerca de su cuerpo.

Sea consciente de la postura erguida

Usa tus ojos para mirar, no el cuello.

Utilice una ligera presión de agarre

Alternar entre la mano derecha y la izquierda

Evite doblar la cabeza o el cuello hacia adelante.



## Aspirar mochila

Ajuste el cinturón y la correa del pecho para

Mantenga el peso en las caderas.

Mantenga la espalda y el cuello rectos

Mueve los pies, las caderas y los hombros juntos.

Mantén la varita cerca de ti

Úselo para escaleras, áreas de difícil acceso, aulas y mucho polvo.



## 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](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Encierra en un círculo **tres** formas de practicar la atención plena.

- A. Notar activamente cosas nuevas.
- B. Concéntrate en la respiración
- C. Pausa consciente
- D. hacer dos cosas a la vez

2. Mindfulness significa estar en el momento presente.

¿**Verdadero** o **falso**?

3. Utilice un agarre firme al aspirar

¿**Verdadero** o **falso**?

4. ¿Cómo se debe mover la aspiradora?(encierra en un círculo todo)

- A. Con movimientos rápidos y repetitivos del hombro.
- B. Doble la cintura y alcance el hombro.
- C. Con la mano dominante
- D. Con las piernas y un agarre ligero.

5. Si me siento cansado o no puedo prestar atención a mis tareas, no debería estar en la cocina.

¿**Verdadero** o **falso**?

6. Al revisar las alarmas de humo, debo: (Marque todo lo que corresponda):

- A. Reemplazar alarmas de 10 o más años
- B. Déjalos en paz durante años y años.
- C. Pruebe las alarmas de humo todos los meses
- D. Tener alarmas de humo y monóxido de carbono.

Ganadoras de tarjetas de regalo noviembre / diciembre:

Yu Ping Wong (Jenny) - Unit 2

Safi Bhatti - The Eateries

Ed Lavender - Foothill Custodial

Michael King - Foothill

Lucero Quiroz - RSP swing custodial

Dining/CKD



# Be Well at Work Safe News

## 做好工作：安全新闻



### 健康聚光灯

### 正念

你是否曾经想去某个地方，想着别的事情，突然意识到你要去的地方不是你最初计划的地方？有时这被称为“陷入你的想法中”。这是一个强有力的例子，说明我们的思想如何远离我们的身体在太空中的位置。通常，这是无害的，但有时，陷入困境会分散我们的注意力，从而导致受伤。根据最近的一项研究，与不练习正念的员工相比，练习正念的员工工作效率更高、更安全、更有弹性，并且对生活有更积极的看法。尝试以下简单的步骤，将正念带入您的日常生活。

1. 专注于呼吸。这是一种很好的正念技巧。只要注意呼吸的进出，就能帮助你的大脑放松并集中注意力。
2. 正念停顿。这只是停下来提醒自己留在当下。大脑想要跳来跳去思考其他事情是正常的，尤其是当你正在执行你已经做过很多次的任务时。这次停下来思考一下，让你回到当下。
3. 积极注意新事物。这需要扫描环境并注意任何可能不同或新的东西。这需要你的大脑专注于当下。

### 安全焦点

### 全国烧伤意识周

2月4日至10日是全国烧伤意识周。全年践行消防安全，尤其要注意寒冷的冬季使用取暖器、疲劳时做饭等情况。

#### 在厨房(工作场所和家里):

- 注意；如果您困了或喝了酒，请勿使用烤箱或炉灶
- 定期检查你的食物，做饭时留在厨房并使用计时器
- 经常擦拭炉灶、烤箱、排气扇，以防止油脂积聚。
- 远离炉灶上任何可能着火的东西

#### 在加热您的空间时:

- 使所有易燃物距离小型取暖器、火炉或壁炉至少3英尺
- 切勿让便携式加热器和壁炉无人看管；离开房间前关闭加热器、扑灭壁炉余烬
- 如果必须使用小型取暖器，请将其放置在水平、不易燃的表面上，而不是地毯或地毯上

#### 烟雾报警器:

- 每月测试烟雾报警器
- 每年更换烟雾报警器和一氧化碳探测器的电池
- 更换已使用10年或以上的烟雾报警器

#### 制定逃生计划并进行练习:

- 计划两种逃离每个房间的方法
- 确保所有通向室外的门窗都能轻松打开
- 切勿使用电梯；使用楼梯
- 指定一个距离房屋安全距离的室外聚会地点

## 立式吸尘

- 先脚！
- 用腿而不是手/肩移动真空吸尘器
- 保持肘部靠近身体
- 注意保持直立姿势
- 用眼睛看而不是脖子
- 使用轻握力
- 左右手交替
- 避免向前弯曲头部/颈部



## 背包吸尘

- 调整腰带和胸带以将重量保持在臀部。
- 保持背部和颈部伸直
- 一起移动双脚、臀部和肩膀
- 让魔杖靠近你
- 用于楼梯、难以到达的区域、教室、高灰尘区域。



## 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](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. 圈出三种练习正念的方法

- A. 积极留意新事物
- B. 专注于呼吸
- C. 正念暂停
- D. 齐头并进

2. 正念意味着活在当下。

**真的 或者 错误的?**

3. 吸尘时请握紧

**真的 或者 错误的?**

4. 您应该如何移动真空吸尘器? (圈出所有)

- A. 快速、重复的肩部运动
- B. 弯曲腰部并伸直肩膀
- C. 用惯用手
- D. 用你的腿和轻握

5. 如果我感到疲倦或无法集中注意力, 我就不应该在厨房里。

**真的 或者 错误的?**

6. 检查烟雾报警器时, 我应该: (圈出所有适用项):

- A. 更换 10 年或以上的警报器
- B. 让他们独自待很多年
- C. 每月测试烟雾报警器
- D. 有烟雾和一氧化碳警报器

11 月/12 月礼品卡获奖者:

Yu Ping Wong (Jenny) - Unit 2  
Ed Lavender - Foothill Custodial  
Lucero Quiroz - RSSP swing custodial

Safi Bhatti - The Eateries  
Michael King - Foothill Dining/CKD