



## Wellness Spotlight **Protect your vision**

The ability to see is something we often take for granted. As we age, vision changes are common, and can impact our work and daily life. Here are some tips to protect your vision:

1. Get regular comprehensive dilated eye exams.
2. Know your family's eye health history. It's important to know if anyone has been diagnosed with an eye disease or condition, since some are hereditary.
3. Eat right to protect your sight. In particular, eat plenty of dark leafy greens such as spinach, kale, or collard greens, and fish that is high in omega-3 fatty acids such as salmon, albacore tuna, trout, and halibut.
4. Wear protective eyewear when playing sports or doing activities around the home, such as painting, yard work, and home repairs.
5. Quit smoking or never start.
6. Wear sunglasses that block at least 99% of ultraviolet A (UVA) and ultraviolet B (UVB) radiation.
7. Wash your hands before taking out your contacts and clean your contact lenses properly to avoid infection.
8. Practice workplace eye safety.

## Safety Spotlight

## Emergency Preparedness

The start of a new year is always a good time to check in on your emergency preparedness plans, both at home and at work. When was the last time you checked on your emergency supplies? It's recommended to do this at least once a year.

So what should you include in your plan?

- Establish an emergency meeting place(s)
  - Somewhere easy to locate and is accessible. One to quickly evacuate and one if you are away from home, i.e. end of the street and/or the local library.
  - Have hard copies of contact information
  - How will you reunite with people? Have a plan for home, work, and school (ask your children's school what their plans are)
  - Practice, practice, practice
- Supplies
  - Emergency Kit: for staying safe inside. Have enough non-perishable food (shelf stable items like peanut butter or canned soup), water, and critical items for at least 3 days. 1 gallon water/per person/per day
  - Go Bag: for grabbing while heading out the door and getting to safety. Have enough non-perishable food, water, and critical items for at least 1 day.
- Stay informed
  - Know your local hazards and how to get to safety (fires, mudslides, flooding, earthquakes, etc.)
  - Have access to a radio
  - UC Berkeley: do you know where your Emergency Assembly Area is?

The position of our wrists impacts the risk of injury as well as how we perform tasks:

- When gripping objects, keep a slight extended wrist position (neutral)
  - Neutral = ~15-30 degrees extension allows max grip strength while not impacting grip endurance
- Avoid extreme wrist movements and positions (flexion, extension, deviation)
  - Increased strain on tendons, ligaments and nerves
  - Reduced blood flow
  - Reduced grip strength and endurance
  - Faster fatigue and increased risk of injury



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

1. Which of these can protect vision (circle all that apply)
  - A. Wear protective eyewear
  - B. Look directly at the sun
  - C. Get regular eye exams
  - D. Scroll on your phone for hours
2. Vision changes are common as we age. **True or False ?**
3. I know my unit's emergency assembly area. **True or False ?**
4. Which of the following can be considered non-perishable (shelf stable) foods? (Circle all that apply):
  - A. Peanut butter
  - B. Frozen lasagna
  - C. Canned soup
  - D. Ice cream
5. Wrist posture has an impact on your strength and health. **True or False?**
6. Which is an ergonomic (good) wrist posture?
  - A. Flexion
  - B. Deviation
  - C. Neutral
  - D. Extension

Write it here: \_\_\_\_\_

### Nov/Dec gift card winners:

- Armando Torres - CKC custodial
- Marcos Hernandez - Anchor House
- Yu Ling Ruan - Foothill custodial

- Olivia Gonzales - UVA
- Zehong Tan - Unit 1

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar Protege tu visión

La capacidad de ver es algo que muchas veces damos por sentado. A medida que envejecemos, los cambios en la visión son comunes y pueden afectar nuestro trabajo y nuestra vida diaria. A continuación, se ofrecen algunos consejos para proteger su visión:

1. Realice exámenes oculares completos y periódicos con dilatación de pupilas.
2. Conozca los antecedentes de salud ocular de su familia. Es importante saber si a alguien se le ha diagnosticado una enfermedad o afección ocular, ya que algunas son hereditarias.
3. Coma bien para proteger su vista. En particular, consuma abundantes verduras de hojas verdes oscuras, como espinaca, col rizada o berza, y pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3, como salmón, atún blanco, trucha y fletán.
4. Use gafas protectoras cuando practique deportes o realice actividades en el hogar, como pintar, trabajar en el jardín y hacer reparaciones en el hogar.
5. Deje de fumar o nunca comience a hacerlo.
6. Use anteojos de sol que bloqueen al menos el 99 % de la radiación ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB).
7. Lávese las manos antes de quitarse los lentes de contacto y límpielos adecuadamente para evitar infecciones.
8. Practique la seguridad ocular en el lugar de trabajo.

### Foco de seguridad Preparación para emergencias

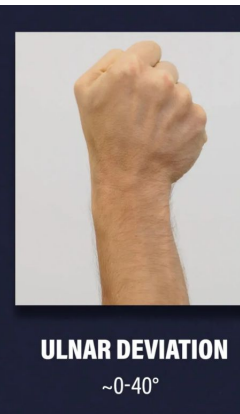
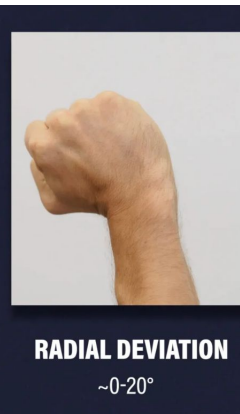
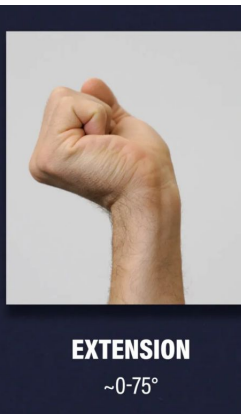
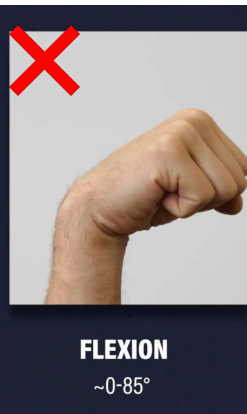
El comienzo de un nuevo año siempre es un buen momento para revisar tus planes de preparación para emergencias, tanto en casa como en el trabajo. ¿Cuándo fue la última vez que revisaste tus suministros de emergencia? Se recomienda hacerlo al menos una vez al año.

¿Qué debería incluir en su plan?

- Establezca un lugar de reunión de emergencia
  - Un lugar que sea fácil de localizar y accesible. Uno para evacuar rápidamente y otro si está lejos de casa, es decir, al final de la calle o en la biblioteca local.
  - Tenga copias impresas de la información de contacto
  - ¿Cómo se reunirá con la gente? Tenga un plan para el hogar, el trabajo y la escuela (pregunte en la escuela de sus hijos cuáles son sus planes)
  - Practicar, practicar, practicar
- Suministros
  - Botiquín de emergencia: para mantenerse seguro en el interior. Tenga suficiente comida no perecedera (productos estables como mantequilla de maní o sopa enlatada), agua y artículos esenciales para al menos 3 días. 1 galón de agua/por persona/por día
  - Bolsa de emergencia: para agarrar mientras sale por la puerta y se pone a salvo. Tenga suficiente comida no perecedera, agua y artículos esenciales para al menos 1 día.
- Manténgase informado
  - Conozca los peligros locales y cómo llegar a un lugar seguro (incendios, deslizamientos de tierra, inundaciones, terremotos, etc.)
  - Tenga acceso a una radio
  - UC Berkeley: ¿sabe dónde se encuentra su área de reunión de emergencia?

La posición de nuestras muñecas afecta el riesgo de lesiones, así como la forma en que realizamos las tareas:

- Al agarrar objetos, mantenga una posición de muñeca ligeramente extendida (neutral)
  - Neutral = ~15-30 grados de extensión permite la máxima fuerza de agarre sin afectar la resistencia de agarre
- Evite movimientos y posiciones extremas de la muñeca (flexión, extensión, desviación)
  - Mayor tensión en tendones, ligamentos y nervios
  - Flujo sanguíneo reducido
  - Reducción de la fuerza y resistencia de agarre
  - Fatiga más rápida y mayor riesgo de lesiones



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

1. ¿Cuál de estos puede proteger la visión?  
(encierre en un círculo todas las opciones que correspondan)

- A. Use anteojos protectores
- B. Mire directamente al sol
- C. Realice exámenes oculares con regularidad
- D. Desplácese en su teléfono durante horas

2. Los cambios en la visión son comunes a medida que envejecemos.

¿Verdadero o falso?

3. Conozco el área de reunión de emergencia de mi unidad.

¿Verdadero o falso?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles de los siguientes alimentos pueden considerarse no perecederos (que se conservan en el congelador)? (Marque todas las opciones que correspondan):

- A. Mantequilla de maní
- B. Lasaña congelada
- C. Sopa enlatada
- D. Helado

5. La postura de la muñeca tiene un impacto en tu fuerza y salud.

¿Verdadero o falso?

6. ¿Cuál es una postura ergonómica (buena) para la muñeca?

- A. Flexión
- B. Desviación
- C. Neutral
- D. Extensión

Nov/Dec gift card winners:

Armando Torres - CKC custodial  
Marcos Hernandez - Anchor House  
Yu Ling Ruan - Foothill custodial

Olivia Gonzales - UVA  
Zehong Tan - Unit 1



### 健康聚光灯

### 保护你的视力

我们常常认为视力是理所当然的。随着年龄的增长，视力变化很常见，并且会影响我们的工作和日常生活。以下是一些保护视力的提示：

1. 定期进行全面的散瞳眼科检查。
2. 了解家人的眼部健康史。了解是否有人被诊断出患有眼部疾病或病症很重要，因为有些疾病是遗传性的。
3. 合理饮食以保护视力。特别是多吃深色绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝或羽衣甘蓝，以及富含 omega-3 脂肪酸的鱼类，如鲑鱼、长鳍金枪鱼、鲭鱼和大比目鱼。
4. 在运动或进行家务活动(如绘画、庭院工作和房屋维修)时，请佩戴防护眼镜。
5. 戒烟或永远不要吸烟。
6. 佩戴可阻挡至少 99% 紫外线 A (UVA) 和紫外线 B (UVB) 辐射的太阳镜。
7. 在取下隐形眼镜前洗手，并正确清洁隐形眼镜以避免感染。
8. 注意工作场所的眼睛安全。

### 安全焦点

### 应急准备

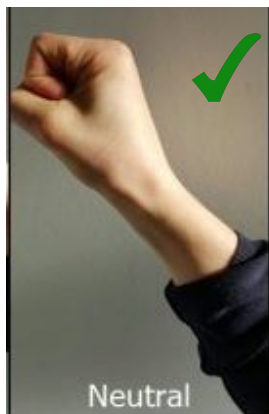
新年伊始，总是检查家庭和工作场所应急准备计划的好时机。你上次检查应急物资是什么时候？建议每年至少检查一次。

那么，您的计划中应该包括哪些内容？

- 建立紧急会议地点
  - 容易找到且方便到达的地方。一个是快速撤离的地方，另一个是离家在外的地方，例如街道尽头和/或当地图书馆。
  - 准备好联系信息的纸质副本
  - 您将如何与人们团聚？制定家庭、工作和学校计划(询问您孩子的学校他们的计划是什么)
  - 练习、练习、再练习
- 用品
  - 应急包：确保室内安全。准备足够的不易腐烂的食物(花生酱或罐头汤等保质期长的食品)、水和至少 3 天所需的关键物品。每人每天 1 加仑水
  - 应急包：出门前往安全地点时随身携带。准备足够的不易腐烂的食物、水和至少 1 天所需的关键物品。
- 随时了解情况
  - 了解当地的危险情况以及如何到达安全地带(火灾、泥石流、洪水、地震等)
  - 可以使用收音机
  - 加州大学伯克利分校：您知道紧急集合区在哪里吗？

手腕的位置会影响受伤风险以及我们执行任务的方式：

- 抓握物体时，保持手腕略微伸展(中立)
  - 中立 = 约 15-30 度伸展可实现最大握力，同时不影响握力耐力
- 避免手腕过度运动和姿势(屈曲、伸展、偏斜)
  - 增加肌腱、韧带和神经的压力
  - 减少血流量
  - 降低握力和耐力
  - 更快疲劳并增加受伤风险



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

1. 以下哪项可以保护视力(圈出所有适用项)

- A. 佩戴防护眼镜
- B. 直视太阳
- C. 定期进行眼科检查
- D. 长时间浏览手机

4. 以下哪些可以被视为不易腐烂(保质期较长)的食品?(圈出所有适用项):

- A. 花生酱
- B. 冷冻千层面
- C. 罐头汤
- D. 冰淇淋

2. 随着年龄的增长, 视力变化很常见。  
真的 或者 错误的?

5. 手腕姿势会影响您的力量和健康。  
真的 或者 错误的?

3. 我知道我们部队的紧急集合地点。  
真的 或者 错误的?

6. 哪种手腕姿势符合人体工程学(良好)?

- A. 屈曲
- B. 偏斜
- C. 中性
- D. 伸展

请写在此处: \_\_\_\_\_

Nov/Dec gift card winners:

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Armando Torres - KKC custodial    | Olivia Gonzales - UVA |
| Marcos Hernandez - Anchor House   | Zehong Tan - Unit 1   |
| Yu Ling Ruan - Foothill custodial |                       |