



## Wellness Spotlight **Be mindful of mobile device use**



Mobile devices are bad for our sleep. Here are some reasons why:

1. Mobile devices emit blue light which reduces or delays production of melatonin and decreases feelings of sleepiness. Blue light can also reduce the amount of time you spend in two stages of the sleep cycle that are very important for your brain to work well.
2. Mobile devices stimulate the brain, and that is the last thing we need when we are going to sleep. Even the notifications going off can affect sleep.
3. Sometimes things we see on our phone, like emails, text messages, or social media posts can cause us to feel intense emotions. Stress, anxiety, or even being very happy just before sleep can interfere with falling asleep and affects how deeply we sleep.

What can you do:

- Use nighttime mode on your mobile device, and turn down the brightness setting
- Turn off notifications
- Use blue light blocking glasses
- Save emails and social media for the morning

## Safety Spotlight **Mobile devices: trusty tools or dangerous distractions?**

Cell phones are good for emails and staying in touch with the world, accessing information quickly, sharing photos with friends and family, etc. *However*, preventing injuries starts with being aware of our surroundings. Inappropriate use of cell phones seriously decreases our ability to recognize and react to hazards. Research shows that distraction with using cell phones while driving is equal to having blood alcohol levels of 0.08. Reactions were delayed and more accidents occurred, all of which can happen at the workplace as well.

Some risky behaviors to note:

- Inattention on the job
- Using cell phones in a noisy area can cause the user to focus even more on the phone and less on their surroundings
- Co-workers can be distracted by other employee's cell phone use
- Being distracted from cell phone use can result in improper use of equipment and/or physical injury

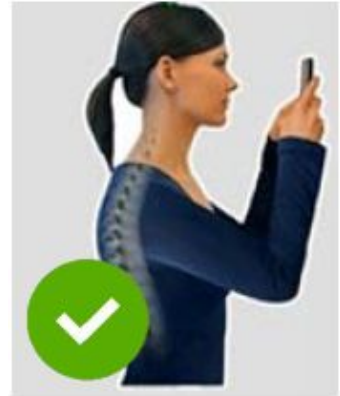
A few ways to avoid distraction:

- Never use a cell phone while operating equipment or actively working on the floor (cell phones can remain with you to summon help when working alone or stuck)
- Never send or receive text message while operating equipment or actively working on the floor
- Concentrate your full attention on your work task
- Store cell phone in an area where its ring or vibration will not startle you or your co-workers
- Unless urgent, let calls go to voicemail and check on it later
- Do not use your cell phone while operating a vehicle

Ways to stay more alert:

- Have supervisors/managers establish clear rules on cell phone use
- Employees should receive site-specific training on how/when cell phones can be used at work (make sure extenuating circumstances are considered i.e. emergencies, checking on sick family members)
- If on a break or taking an urgent call, step out of the work area and move to a safe spot before using the phone
- Do not operate a cell phone around flammable liquids

- Avoid bending the head downward to look at the screen
- Look down with the eyes and not the neck
- Use both hands to type, alternate the use of fingers and avoid using the thumbs
- Touch the screen softly; humans overstrike the phone 8-10 times the force needed
- Use voice recognition more often
- Write short messages, use abbreviations, enable word prediction/completion functions
- When sitting get back support and use pillows



Contact Greg Ryan, [gryan@berkeley.edu](mailto: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](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Driving while using a cell phone can delay your reactions. **True** or **False**
2. The following are considered risky behaviors when using a cell phone inappropriately at work (Circle all that apply):
  - A. Getting distracted while texting and running into a door
  - B. Taking a phone call and ending up operating equipment the wrong way
  - C. Having a chance to catch up with friends on Facebook
  - D. Distracting other co-workers while using the phone
3. Using mobile devices before bed can cause bad sleep. **True** or **False**?
4. Which of the following can you do with your mobile device to help with sleep (Circle all that apply)
  - A. Turn off notifications
  - B. Turn up the volume very loud
  - C. Use nighttime mode
  - D. Wait until morning to check emails
5. You should lean forward and use your head to look down when using the cell phone **True** or **False**?
6. The human head weighs approximately:
  - A. 5lbs
  - B. 10lbs
  - C. 13lbs
  - D. 20lbs
  - E. 25lbs

### September/October gift card winners:

Dornell Smith - Foothill Dining  
Maria Carmen Piedra - Unit 2  
Maria Alejo - UVA  
Carlos Montano - CKC Dining  
Tak Yu - ASUC

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar **Tenga en cuenta el uso de dispositivos móviles**

Los dispositivos móviles son malos para nuestro sueño. Aquí hay algunas razones de por qué:

1. Los dispositivos móviles emiten luz azul que reduce o retrasa la producción de melatonina y disminuye la sensación de sueño. La luz azul también puede reducir la cantidad de tiempo que pasa en dos etapas del ciclo de sueño que son muy importantes para que su cerebro funcione bien.
2. Los dispositivos móviles estimulan el cerebro, y eso es lo último que necesitamos cuando nos vamos a dormir. Incluso las notificaciones que suenan pueden afectar el sueño.
3. A veces, las cosas que vemos en nuestro teléfono, como correos electrónicos, mensajes de texto o publicaciones en las redes sociales, pueden hacernos sentir emociones intensas. El estrés, la ansiedad o incluso estar muy feliz justo antes de dormir pueden interferir con conciliar el sueño y afectar la profundidad del sueño.

Qué puedes hacer:

- Use el modo nocturno en su dispositivo móvil y baje la configuración de brillo
- Desactivar las notificaciones
- Use lentes que bloqueen la luz azul
- Guarde correos electrónicos, correos electrónicos y redes sociales para la mañana.

### Foco de seguridad **Dispositivos móviles: ¿herramientas confiables o distracciones peligrosas?**

Los teléfonos celulares son buenos para enviar correos electrónicos y mantenerse en contacto con el mundo, acceder a la información rápidamente, compartir fotos con amigos y familiares, etc. Sin embargo, la prevención de lesiones comienza con ser consciente de nuestro entorno. El uso inapropiado de teléfonos celulares disminuye seriamente nuestra capacidad para reconocer y reaccionar ante los peligros. La investigación muestra que la distracción con el uso de teléfonos celulares mientras se conduce es igual a tener niveles de alcohol en la sangre de 0.08. Las reacciones se retrasaron y ocurrieron más accidentes, todos los cuales también pueden ocurrir en el lugar de trabajo.

Algunas conductas de riesgo a tener en cuenta:

- Falta de atención en el trabajo
- El uso de teléfonos celulares en un área ruidosa puede hacer que el usuario se concentre aún más en el teléfono y menos en su entorno.
- Los compañeros de trabajo pueden distraerse con el uso del teléfono celular de otros empleados
- Distraerse del uso del teléfono celular puede resultar en un uso inadecuado del equipo y/o lesiones físicas

Algunas formas de evitar distracciones:

- Nunca use un teléfono celular mientras opera un equipo o trabaja activamente en el piso (los teléfonos celulares pueden permanecer con usted para pedir ayuda cuando trabaje solo o esté atascado)
- Nunca envíe ni reciba mensajes de texto mientras opera el equipo o trabaja activamente en el piso
- Concentre toda su atención en su tarea de trabajo
- Guarde el teléfono celular en un área donde su timbre o vibración no lo sorprenda a usted ni a sus compañeros de trabajo.
- A menos que sea urgente, deje que las llamadas vayan al correo de voz y verifíquelo más tarde
- No use su teléfono celular mientras conduce un vehículo

Maneras de mantenerse más alerta:

- Hacer que los supervisores/gerentes establezcan reglas claras sobre el uso de teléfonos celulares
- Los empleados deben recibir capacitación específica del sitio sobre cómo y cuándo se pueden usar los teléfonos celulares en el trabajo (asegúrese de que se consideren las circunstancias atenuantes, es decir, emergencias, control de familiares enfermos)
- Si está en un descanso o tomando una llamada urgente, salga del área de trabajo y muévase a un lugar seguro antes de usar el teléfono.
- No opere un teléfono celular cerca de líquidos inflamables

- Evite inclinar la cabeza hacia abajo para mirar la pantalla
- Mirar hacia abajo con los ojos y no con el cuello
- Use ambas manos para escribir, alterne el uso de los dedos y evite usar los pulgares
- Toque la pantalla suavemente; los humanos golpean el teléfono de 8 a 10 veces más que la fuerza necesaria
- Utilice el reconocimiento de voz con más frecuencia
- Escriba mensajes cortos, use abreviaturas, habilite las funciones de predicción/completación de palabras
- Cuando esté sentado, obtenga apoyo para la espalda y use almohadas.



Comuníquese con Greg Ryan, [gryan@berkeley.edu](mailto: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 BWAWSafe: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Conducir mientras usa un teléfono celular puede retrasar sus reacciones. ¿**Verdadero** o **falso**?

2. Los siguientes se consideran comportamientos de riesgo cuando se usa un teléfono celular de manera inapropiada en el trabajo (encierre en un círculo todo lo que corresponda):

- A. Distraerse mientras envía mensajes de texto y choca contra una puerta
- B. Tomar una llamada telefónica y terminar operando el equipo de manera incorrecta
- C. Tener la oportunidad de ponerse al día con amigos en Facebook
- D. Distraer a otros compañeros de trabajo mientras usa el teléfono

3. El uso de dispositivos móviles antes de acostarse puede causar mal sueño.

¿**Verdadero** o **falso**?

4. ¿Cuál de las siguientes puede hacer con su dispositivo móvil para ayudar a dormir? (Circule todo lo que corresponda)

- A. Desactivar las notificaciones
- B. Sube el volumen muy alto
- C. Usar el modo nocturno
- D. Espere hasta la mañana para revisar los correos electrónicos

5. Debe inclinarse hacia adelante y usar la cabeza para mirar hacia abajo cuando use el teléfono celular.

¿**Verdadero** o **falso**?

6. La cabeza humana pesa aproximadamente:

- A. 5 libras
- B. 10 libras
- C. 13 libras
- D. 20 libras
- E. 25 libras

Ganadores de tarjetas de regalo septiembre / octubre:  
Dornell Smith - Foothill Dining Carlos Montano - CKC Dining  
Maria Carmen Piedra - Unit 2 Tak Yu - ASUC  
Maria Alejo - UVA





移动设备不利于我们的睡眠。以下是一些原因：

1. 移动设备会发出蓝光，从而减少或延迟褪黑激素的产生并减少困倦感。蓝光还可以减少您在睡眠周期的两个阶段所花费的时间，这两个阶段对您的大脑正常工作非常重要。
2. 移动设备会刺激大脑，这是我们睡觉时最不需要的东西。即使是关闭的通知也会影响睡眠。
3. 有时我们在手机上看到的東西，比如电子邮件、短信或社交媒体帖子，会让我们产生强烈的情绪。压力、焦虑，甚至在睡前非常快乐都会影响入睡并影响我们的睡眠深度。

你能做什么：

- 在移动设备上使用夜间模式，并调低亮度设置
- 关闭通知
- 使用防蓝光眼镜
- 为早上保存电子邮件和社交媒体

## 安全焦点

### 移动设备：可靠的工具还是危险的干扰？

手机有利于发送电子邮件和与世界保持联系、快速访问信息、与朋友和家人分享照片等。然而，预防伤害始于了解我们的周围环境。不恰当地使用手机会严重降低我们识别和应对危险的能力。研究表明，开车时使用手机分心相当于血液中的酒精含量为 0.08。反应被延迟，发生了更多事故，所有这些都可能发生在工作场所。

需要注意的一些危险行为：

- 工作注意力不集中
- 在嘈杂的地方使用手机会导致用户更多地关注手机而不是周围环境
- 同事可能会因其他员工的手机使用而分心
- 因使用手机而分心可能导致设备使用不当和/或身体受伤

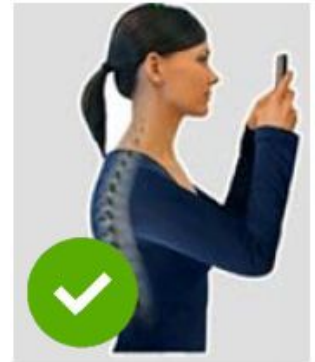
避免分心的几种方法：

- 切勿在操作设备或在地板上积极工作时使用手机（手机可以随身携带以在单独工作或卡住时寻求帮助）
- 切勿在操作设备或在地板上积极工作时发送或接收短信
- 将全部注意力集中在工作任务上
- 将手机存放在铃声或振动不会吓到您或您的同事的地方
- 除非紧急，否则将电话转到语音信箱，稍后再查看
- 驾驶车辆时请勿使用手机

保持警惕的方法：

- 让主管/经理制定明确的手机使用规则
- 员工应接受有关如何/何时在工作中使用手机的特定地点培训（确保考虑情有可原的情况，即紧急情况、检查生病的家庭成员）
- 如果在休息或接听紧急电话，请在使用电话前离开工作区并转移到安全地点
- 不要在易燃液体周围操作手机

- 避免低头看屏幕
- 用眼睛而不是脖子往下看
- 用双手打字, 交替使用手指, 避免使用拇指
- 轻触屏幕; 人类对手机的过度敲击是所需力量的 8-10 倍
- 更频繁地使用语音识别
- 写短消息, 使用缩写, 启用单词预测/完成功能
- 坐下时要靠背支撑并使用枕头



如需更多信息, 请联系 Greg Ryan, [gryan@berkeley.edu](mailto: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](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. 开车时使用手机会延迟您的反应。**真的** 或者 **错误的**?

2. 以下是工作中不当使用手机的危险行为(圈选所有适用项):

- A. 发短信和跑进门时分心
- B. 接听电话并最终错误的方式操作设备
- C. 有机会在 Facebook 上与朋友交流
- D. 使用电话时分散其他同事的注意力

3. 睡前使用移动设备会导致睡眠不佳。**真的** 或者 **错误的**?

4. 您可以使用移动设备做以下哪一项来帮助睡眠(圈选所有适用项)

- A. 关闭通知
- B. 把音量调大
- C. 使用夜间模式
- D. 等到早上检查电子邮件

5. 使用手机时应身体前倾并用头向下看 **真的** 或者 **错误的**?

6. 人头大约重:

- A. 5磅
- B. 10磅
- C. 13磅
- D. 20磅
- E. 25磅

九月/十月礼品卡获奖者:

Dornell Smith - Foothill Dining    Carlos Montano - CKC Dining  
 Maria Carmen Piedra - Unit 2    Tak Yu - ASUC  
 Maria Alejo - UVA