

Be Well at Work Safe News



Wellness Spotlight Defensive Driving

The arrival of winter brings more darkness and rain to the Bay Area. This means we need to use even more caution when we drive. Practicing defensive driving is one way to stay safer on the roads, and keep others safe as well. Here are some tips:

1. Follow the speed limit, especially around people on the street, in school zones and in neighborhoods where children are present.
2. Look out for pedestrians and bicycles everywhere, at all times.
3. Be extra cautious when backing up and look for pedestrians, bicycles, and other vehicles
4. Slow down and use extra caution when driving at night time or in bad weather.
5. Slow down and be prepared to stop when turning or entering a crosswalk or bike lane.
6. Yield to pedestrians in crosswalks and stop well back from the crosswalk to give other vehicles an opportunity to see the crossing pedestrians so they can stop too.
7. Never drive under the influence of alcohol and/or drugs.
8. Never assume that other drivers are good drivers
9. Maintain a 3-4 second gap from other cars.
10. Look for an escape route.
11. Use your signals for lane changes and turns.
12. Avoid distractions, rushing, or driving when sleepy.
13. Wear your seatbelt



Safety Spotlight Fire Extinguishers

Test your knowledge: go find your nearest fire extinguisher and fire alarm pull station. Are they along an evacuation path if a fire breaks out? What kind of fire extinguisher is it?











All of us know that fire extinguishers help put out fires, but what are the different types of fires that exist? Before putting out a fire, you need to know what type it is so that you can use the right kind of fire extinguisher.

Remember the P.A.S.S. method for using a fire extinguisher safely and effectively:

- P** - Pull the pin
- A** - Aim hose at the base of the fire
- S** - Squeeze the trigger
- S** - Sweep back and forth

Key Takeaways:

- Know where the closest fire extinguisher is located, especially when there are fire risks
- Make sure you know how it works and if not, get training
- Identify your escape route and make sure it's not blocked, Leave yourself a way out - keep your back to an exit
- Make sure you know what the PASS method is and how it works
- If you feel uncomfortable using a fire extinguisher, evacuate the building
- Make sure everyone has left, or is leaving, the building
- Notify the fire department by dialing 911
- If you're unsure about anything to do with the fire extinguisher, talk to your supervisor

		Ordinary Combustibles	Wood, Paper, Cloth, Etc.
		Flammable Liquids	Grease, Oil, Paint, Solvents
		Live Electrical Equipment	Electrical Panel, Motor, Wiring, Etc.
		Combustible Metal	Magnesium, Aluminum, Etc.
		Commercial Cooking Equipment	Cooking Oils, Animal Fats, Vegetable Oils

Ergonomics Spotlight Risky Postures

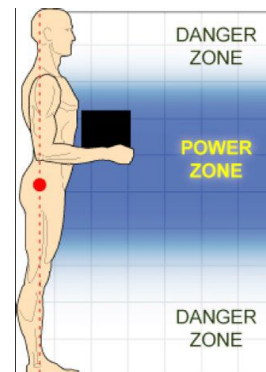
The following are high-risk postures that can result in injury. Proper tools/equipment and technique can help prevent these risky postures. If your work tasks involve one or several of these risks, talk with your supervisor and reach out to the Be Well at Work - Ergonomics team for guidance to address the risks.



Working with hands above the head, or with the elbows above the shoulders for prolonged periods without frequent breaks



Working with the neck bent more than 45° without support or frequent posture changes for prolonged periods



Working with the back bent forward without support or frequent posture changes



Squatting or kneeling to work repetitively or for prolonged periods



Working outside of the power zone

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 BWAWSafe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

1. P.A.S.S. stands for:

- A. Painful And Stressful Site
- B. Pull Aim Squeeze Sweep
- C. Pardon All Staff Singing
- D. Please Ask Stephanie Soon

4. "Defensive Driving" is one way to stay safer on the roads..

True or False ?

2. I can use a Class A fire extinguisher on an electrical fire **True or False ?**

5. Working within the power zone can lead to injury **True or False?**

3. When driving, be sure to do which of these (circle all that apply):

- A. Change lanes without signaling
- B. Wear a seatbelt
- C. Pull into the crosswalk at a red light
- D. Maintain a 3-4 second gap between you and the car in front of you

6. Which of the following are injury risks?

- A. A bent neck more than 45 degrees
- B. Prolonged forward leaning
- C. Squatting/kneeling for long periods without breaks
- D. Working with hands above head/elbows above shoulder for long periods
- E. All of the above

Sept/Oct gift card winners:

Armando Torres - CKC custodial

Jayvin Chiu - Unit 2

Pamela Williams - Crossroads

Eva Cen - Unit 3

Maya Cuterry - Foothill dining

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Manejar a la defensiva

La llegada del invierno trae más oscuridad y lluvia al Área de la Bahía. Esto significa que debemos tener aún más precaución al conducir. Practicar la conducción defensiva es una forma de mantenerse más seguro en las carreteras y de mantener seguros a los demás también. A continuación se ofrecen algunos consejos:

1. Respete el límite de velocidad, especialmente cerca de personas en la calle, en zonas escolares y en vecindarios donde hay niños presentes.
2. Esté atento a los peatones y bicicletas en todas partes y en todo momento.
3. Tenga mucho cuidado al dar marcha atrás y busque peatones, bicicletas y otros vehículos.
4. Reduzca la velocidad y tenga especial precaución al conducir de noche o con mal tiempo.
5. Reduzca la velocidad y esté preparado para detenerse al girar o entrar en un cruce de peatones o carril bici.
6. Ceda el paso a los peatones en los cruces de peatones y deténgase bastante lejos del cruce de peatones para que otros vehículos tengan la oportunidad de ver a los peatones que cruzan y puedan detenerse también.
7. Nunca conduzca bajo los efectos del alcohol y/o drogas.
8. Nunca asuma que otros conductores son buenos conductores
9. Mantenga una diferencia de 3 a 4 segundos con respecto a otros coches.
10. Busque una ruta de escape.
11. Utilice sus señales para cambios de carril y giros.
12. Evite distracciones, prisas o conducir cuando tenga sueño.
13. Use su cinturón de seguridad



Foco de seguridad Extintores

Pon a prueba tus conocimientos: busca el extintor de incendios y la estación de alarma contra incendios más cercanos. ¿Están a lo largo de una ruta de evacuación en caso de que se produzca un incendio? ¿Qué tipo de extintor es?











Todos sabemos que los extintores ayudan a apagar incendios, pero ¿cuáles son los diferentes tipos de incendios que existen? Antes de apagar un incendio, es necesario saber de qué tipo es para poder utilizar el tipo de extintor adecuado.

Recuerda el P.A.S.S. método para usar un extintor de incendios de forma segura y eficaz:

- P - Tirar del pasador
- A - Apunte la manguera a la base del fuego.
- S - Aprieta el gatillo
- S - Barrido hacia adelante y hacia atrás

Conclusiones clave:

- Sepa dónde está ubicado el extintor de incendios más cercano, especialmente cuando hay riesgos de incendio.
- Asegúrate de saber cómo funciona y, si no, capacítate.
- Identifique su ruta de escape y asegúrese de que no esté bloqueada. Déjese una salida: manténgase de espaldas a una salida.
- Asegúrate de saber qué es el método PASS y cómo funciona
- Si no se siente cómodo usando un extintor de incendios, evacue el edificio.
- Asegúrese de que todos hayan salido o estén saliendo del edificio.
- Notifique al departamento de bomberos marcando el 911
- Si no está seguro de algo que tenga que ver con el extintor de incendios, hable con su supervisor.

		Ordinary Combustibles	Wood, Paper, Cloth, Etc.
		Flammable Liquids	Grease, Oil, Paint, Solvents
		Live Electrical Equipment	Electrical Panel, Motor, Wiring, Etc.
		Combustible Metal	Magnesium, Aluminum, Etc.
		Commercial Cooking Equipment	Cooking Oils, Animal Fats, Vegetable Oils

Foco de ergonomía Posturas Arriesgadas

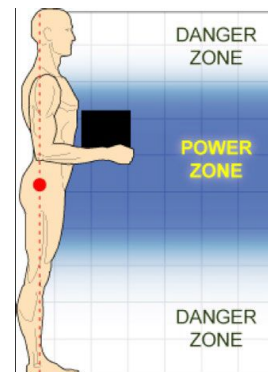
Las siguientes son posturas de alto riesgo que pueden provocar lesiones. Las herramientas, el equipo y la técnica adecuados pueden ayudar a prevenir estas posturas riesgosas. Si sus tareas laborales implican uno o varios de estos riesgos, hable con su supervisor y comuníquese con el equipo de Be Well at Work - Ergonomía para obtener orientación para abordar los riesgos.



Trabajar con las manos por encima de la cabeza o con los codos por encima de los hombros durante períodos prolongados sin descansos frecuentes.



Trabajar con el cuello doblado más de 45° sin apoyo o cambios frecuentes de postura durante períodos prolongados.



Trabajar con la espalda inclinada hacia adelante sin apoyo ni cambios frecuentes de postura.



Ponerse en cuclillas o arrodillarse para trabajar repetitivamente o por Períodos prolongados.

Trabajar fuera de la zona de potencia

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

- PASS representa:
 - Sitio doloroso y estresante
 - Tirar Apuntar Apretar Barrido
 - Perdón a todo el personal cantando
 - Por favor, pregúntale a Stephanie pronto
- Puedo utilizar un extintor de clase A en un incendio eléctrico.
¿Verdadero o falso?
- Al conducir, asegúrese de hacer cuál de estas opciones (marque con un círculo todas las que correspondan):
 - Cambiar de carril sin señalizar
 - Usa el cinturón de seguridad
 - Ingrese al cruce de peatones en un semáforo en rojo.
 - Mantenga una distancia de 3 a 4 segundos entre usted y el automóvil que está delante de usted.
- “La “conducción defensiva” es una forma de mantenerse más seguro en las carreteras. ¿Verdadero o falso?
- Trabajar dentro de la zona de potencia puede provocar lesiones. ¿Verdadero o falso?
- ¿Cuáles de los siguientes son riesgos de lesiones?
 - Un cuello doblado más de 45 grados.
 - Inclinación prolongada hacia adelante
 - Estar en cuclillas/arrodillarse durante largos períodos sin descansos
 - Trabajar con las manos por encima de la cabeza/codos por encima del hombro durante períodos prolongados
 - Todo lo anterior

Ganadoras de tarjetas de regalo septiembre / octubre:

Armando Torres - KKC custodial

Jayvin Chiu - Unit 2

Pamela Williams - Crossroads

Eva Cen - Unit 3

Maya Cuterry - Foothill dining

Be Well at Work Safe News

做好工作: 安全新闻



健康聚光灯

防御性驾驶



冬季的到来给湾区带来了更多的黑暗和雨水。这意味着我们开车时需要更加小心。实行防御性驾驶是保持道路安全并确保他人安全的一种方法。以下是一些提示:

1. 遵守速度限制, 尤其是在街道上、学区和有儿童的社区周围的人周围。
2. 随时留意各处的行人和自行车。
3. 倒车时要格外小心并寻找行人、自行车和其他车辆
4. 在夜间或恶劣天气下驾驶时, 请减速并格外小心。
5. 转弯或进入人行横道或自行车道时减速并准备停车。
6. 在人行横道上给行人让行, 并在人行横道后方停下来, 让其他车辆有机会看到过马路的行人, 这样他们也可以停下来。
7. 切勿在酒精和/或药物的影响下驾驶。
8. 永远不要认为其他司机都是好司机
9. 与其他车辆保持3-4秒的差距。
10. 寻找逃生路线。
11. 使用信号灯进行变道和转弯。
12. 避免分心、匆忙或困倦时驾驶。
13. 系好安全带



安全焦点

灭火器

测试您的知识: 找到离您最近的灭火器和火灾报警站。如果发生火灾, 他们是否沿着疏散路线? 它是怎样的灭火器?

我们都知道灭火器可以帮助扑灭火灾, 但是存在哪些不同类型的火灾呢? 在扑灭火灾之前, 您需要了解火灾的类型, 以便使用正确的灭火器。

记住 P.A.S.S. 灭火器的使用方法

安全有效:

P - 拉动销钉











A - 将软管对准火源

S - 扣动扳机

S - 来回扫动

要点:

- 知道最近的灭火器位于哪里, 尤其是在存在火灾风险时
- 确保您知道它是如何工作的, 如果不知道, 请接受培训
- 确定逃生路线并确保其未被堵塞, 为自己留一条出路- 背对出口
- 确保您了解PASS方法是什么及其工作原理
- 如果您对使用灭火器感到不舒服, 请疏散建筑物
- 确保每个人都已离开或即将离开大楼
- 拨打 911 通知消防部门
- 如果您不确定与灭火器有关的任何事情, 请咨询您的主管

		Ordinary Combustibles	Wood, Paper, Cloth, Etc.
		Flammable Liquids	Grease, Oil, Paint, Solvents
		Live Electrical Equipment	Electrical Panel, Motor, Wiring, Etc.
		Combustible Metal	Magnesium, Aluminum, Etc.
		Commercial Cooking Equipment	Cooking Oils, Animal Fats, Vegetable Oils

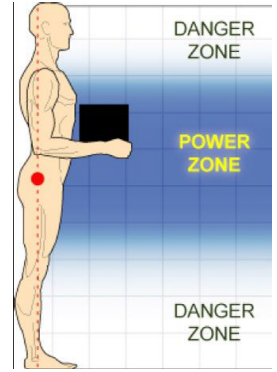
以下是可能导致受伤的高风险姿势。适当的工具/设备和技术可以帮助防止这些危险的姿势。如果您的工作任务涉及其中一种或多种风险，请与您的主管交谈，并联系“工作顺利 - 人体工学”团队寻求解决风险的指导。



长时间将双手举过头顶或将肘部举过肩膀进行工作，且不经常休息



工作时颈部弯曲超过 45°
长期支持或频繁改变姿势
时期



在没有支撑的情况下，背部向前弯曲或频繁改变姿势



蹲着或跪着重复工作或为了长时间

↑
在电源区外工作

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

- PASS 代表: :
 - 痛苦且有压力的网站
 - 拉动瞄准挤压扫掠
 - 请原谅所有员工唱歌
 - 请尽快询问斯蒂芬妮

4.“防御性驾驶”是保持道路安全的一种方法。
真的 或者 错误的?

2. 我可以 A 级灭火器来扑灭电气火灾。
真的 或者 错误的?

5. 在功率区内工作可能会导致受伤
真的 或者 错误的?

3. 驾驶时，请务必执行以下哪项操作(圈出所有适用项):

- 不打信号灯改变车道
- 带上安全带
- 红灯时驶入人行横道
- 与前方车辆保持 3-4 秒的距离

6. 以下哪些属于伤害风险?
- 颈部弯曲超过45度
 - 长时间前倾
 - 长时间蹲/跪而不休息
 - 长时间双手举过头/肘部举过肩工作
 - 上述所有的

九月/十月礼品卡获奖者:

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| Armando Torres - CKC custodial | Jayvin Chiu - Unit 2 |
| Pamela Williams - Crossroads | Eva Cen - Unit 3 |
| Maya Cuterry - Foothill dining | |