



Wellness Spotlight **Avoid getting sick**

Cold, Flu, and Covid season is here. To reduce your risk of getting sick, here are some actions you can take:

1. Make sure to get up-to-date vaccines this fall - most people need the updated Covid-19 vaccine and a flu vaccine. Some people may need the vaccine for RSV.
2. Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds- use hand sanitizer if soap and water are not available
3. Avoid touching your nose, eyes, or mouth unless you just washed your hands. Germs on hands can be transferred easily to the moist tissues around you nose, eyes, and mouth, where they start to multiply and then cause sickness.
4. Ventilate indoor spaces - open windows, turn on fans, or use air purifiers. This helps prevent breathing in large amounts of germs that can make you sick.
5. Use a mask in crowded conditions, especially if you will be in that area for longer than 15 minutes
6. Get enough sleep - most people need 6-8 hours per night. Sleep helps keep the immune system strong.
7. Eat plenty of fruits and vegetables, whole grains, and lean proteins - these foods have vitamins, minerals, and other things your body needs to stay healthy and fight off infection.

Safety Spotlight **Equipment Maintenance**

Properly maintaining, repairing, cleaning, and storing equipment can help prevent injuries. It can also make the equipment last longer.

Barbara's story:

Barbara was told to use a backpack vacuum on the stairs. Before operating the vacuum, she inspected the outside of the vacuum. She did not notice one of the waist straps was too long and not secured, hanging down to the ground. As Barbara was putting on the backpack vacuum, she stepped on the strap which pulled the vacuum down and wrenched her shoulder. She missed a week's work while recovering.

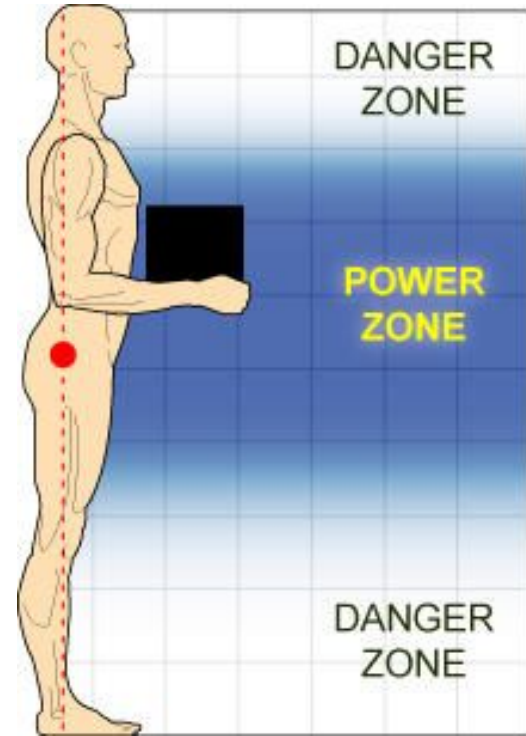
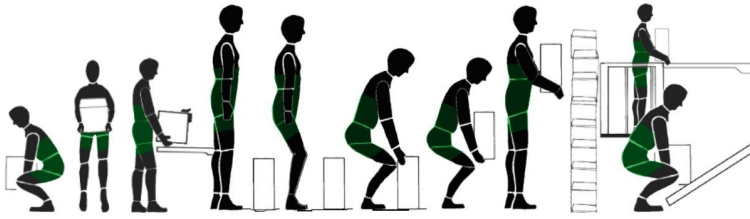
Discuss with your co-workers:

How could this incident have been prevented?

Has someone you know ever been injured by poorly maintained equipment? If so, what happened?

Remember this:

- Always inspect equipment to make sure it is in safe working order and good repair.
- Do not use damaged equipment.
- Tell your supervisor if equipment needs to be maintained, cleaned, or repaired.
- Make sure the equipment you are using is not blocking aisles, stairs, exits, fire equipment, or first-aid stations.
- Use proper lockout/tagout procedures to control all hazardous energy sources before maintaining, cleaning, or repairing equipment.



Work in your PowerZone

- Keep elbows close to body and avoid reaching
- Use your legs first to lift and carry objects
- Place frequently used heavy items in your power zone
- Warm up and stretch before lifting heavy objects

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 BAW Safe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

- Which of these are ways to avoid getting sick (circle all that apply)
 - Wash your hands for at least 20 seconds
 - Get updated vaccines
 - Use a mask in crowds
 - Get 6-8 hours of sleep each night
- The T-zone includes your eyes, nose, and mouth. **True or False ?**
- Keeping equipment repaired can help prevent injuries. **True or False ?**
- I was told to use the scrubber but I noticed that one of the wheels was broken. I should (Circle all that apply):
 - Let my supervisor know the machine needs a replacement wheel
 - Label the machine "out of order" until it is fixed
 - Keep using the machine until someone else notices the issue
 - Pause work
- Use your back to lift heavy objects **True or False?**
- Which muscles should be used first when lifting and carrying:
 - Neck
 - Stomach
 - Back
 - Legs
 - Arms

Sept/Oct gift card winners:

Gregory Hawkins - Catering
Hai Yi Yuan - Anchor House
Flor Santillan - Unit 2

Beatriz A Jimenez -
Crossroads
Ignacia Bruno - CK custodial

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Evite enfermarse

La temporada de resfriados, gripe y COVID ya está aquí. Para reducir el riesgo de enfermarse, puede tomar las siguientes medidas:

1. Asegúrese de ponerse las vacunas al día este otoño: la mayoría de las personas necesitan la vacuna actualizada contra la COVID-19 y una vacuna contra la gripe. Algunas personas pueden necesitar la vacuna contra el VSR.
2. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos; use desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles.
3. Evite tocarse la nariz, los ojos o la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente. Los gérmenes de las manos pueden transferirse fácilmente a los tejidos húmedos alrededor de la nariz, los ojos y la boca, donde comienzan a multiplicarse y luego causan enfermedades.
4. Ventile los espacios interiores: abra las ventanas, encienda los ventiladores o use purificadores de aire. Esto ayuda a evitar respirar grandes cantidades de gérmenes que pueden enfermarlo.
5. Use una mascarilla en condiciones de hacinamiento, especialmente si estará en esa área durante más de 15 minutos.
6. Duerma lo suficiente: la mayoría de las personas necesitan de 6 a 8 horas por noche. El sueño ayuda a mantener fuerte el sistema inmunológico.
7. Coma muchas frutas y verduras, cereales integrales y proteínas magras: estos alimentos tienen vitaminas, minerales y otras cosas que su cuerpo necesita para mantenerse saludable y combatir las infecciones.

Foco de seguridad Mantenimiento de equipos

El mantenimiento, la reparación, la limpieza y el almacenamiento adecuados de los equipos pueden ayudar a prevenir lesiones y también a hacer que duren más.

La historia de Barbara:

A Barbara le dijeron que usara una aspiradora de mochila en las escaleras. Antes de utilizar la aspiradora, inspeccionó el exterior de la misma. No se dio cuenta de que una de las correas de la cintura era demasiado larga y no estaba bien asegurada, colgando hasta el suelo. Cuando Barbara se estaba colocando la aspiradora de mochila, pisó la correa, lo que hizo que la aspiradora se cayera y le torció el hombro. Se perdió una semana de trabajo mientras se recuperaba.

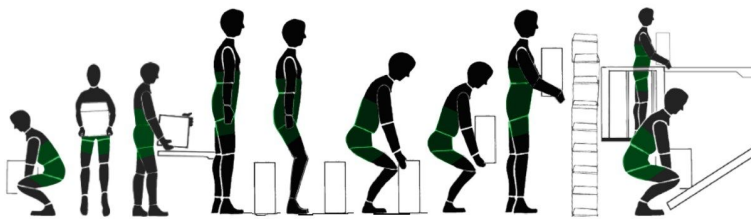
Hable con sus compañeros de trabajo sobre lo siguiente:

¿Cómo se podría haber evitado este incidente?

¿Conoce a alguien que haya resultado herido por un equipo mal mantenido? Si es así, ¿qué ocurrió?

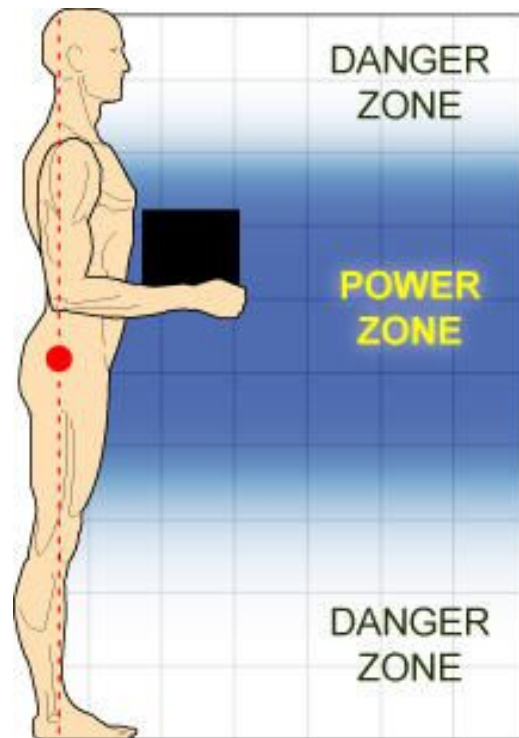
Recuerde lo siguiente:

- Inspeccione siempre el equipo para asegurarse de que esté en buenas condiciones de funcionamiento y de que esté en buenas condiciones.
- No utilice equipos dañados.
- Dígale a su supervisor si el equipo necesita mantenimiento, limpieza o reparación.
- Asegúrese de que el equipo que está utilizando no bloquee pasillos, escaleras, salidas, equipos contra incendios o puestos de primeros auxilios.
- Use los procedimientos adecuados de bloqueo y etiquetado para controlar todas las fuentes de energía peligrosas antes de realizar tareas de mantenimiento, limpieza o reparación del equipo.



Work in your PowerZone

- Mantenga los codos cerca del cuerpo y evite estirarse
- Use primero las piernas para levantar y transportar objetos
- Coloque los objetos pesados que usa con frecuencia en su zona de potencia
- Haga calentamiento y estírese antes de levantar objetos pesados



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. ¿Cuáles de estas son formas de evitar enfermarse? (marque todas las que correspondan)

- A. Lávese las manos durante al menos 20 segundos
- B. Obtenga las vacunas actualizadas
- C. Use una mascarilla en lugares con mucha gente
- D. Duerma entre 6 y 8 horas cada noche

2. La zona T incluye los ojos, la nariz y la boca.

¿Verdadero o falso?

3. Mantener el equipo reparado puede ayudar a prevenir lesiones.

¿Verdadero o falso?

4. Me dijeron que usara la fregadora, pero noté que una de las ruedas estaba rota. Debería (encierre en un círculo todas las opciones que correspondan):

- A. Informar a mi supervisor que la máquina necesita una rueda de repuesto
- B. Etiquetar la máquina como "fuera de servicio" hasta que se arregle
- C. Seguir usando la máquina hasta que otra persona note el problema
- D. Hacer una pausa en el trabajo

5. Utilice la espalda para levantar objetos pesados

¿Verdadero o falso?

6. ¿Qué músculos se deben utilizar primero al levantar y transportar objetos?

- A. Cuello
- B. Abdomen
- C. Espalda
- D. Piernas
- E. Brazos

Sept/Oct gift card winners:

Gregory Hawkins - Catering
Hai Yi Yuan - Anchor House
Flor Santillan - Unit 2

Beatriz A Jimenez - Crossroads
Ignacia Bruno - CK custodial

Be Well at Work Safe News

做好工作：安全新闻

健康聚光灯

避免生病

感冒、流感和新冠疫情季节到了。为了降低患病风险，您可以采取以下措施：

1. 确保今年秋天接种最新疫苗——大多数人需要接种最新的 Covid-19 疫苗和流感疫苗。有些人可能需要接种呼吸道合胞病毒疫苗。
2. 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
3. 除非刚洗过手，否则避免触摸鼻子、眼睛或嘴巴。手上的细菌很容易转移到鼻子、眼睛和嘴巴周围的湿润组织上，在那里它们开始繁殖，然后引起疾病。
4. 室内通风——打开窗户、打开风扇或使用空气净化器。这有助于防止吸入大量可能让您生病的细菌。
5. 在拥挤的环境中佩戴口罩，尤其是如果您在该区域停留时间超过 15 分钟
6. 获得充足的睡眠——大多数人每晚需要 6-8 小时。睡眠有助于保持免疫系统强大。
7. 多吃水果和蔬菜、全麦食品 and 瘦肉蛋白质——这些食物含有维生素、矿物质和身体保持健康和抵抗感染所需的物质。

安全焦点

设备维护

正确维护、维修、清洁和存放设备有助于防止受伤。它还可以延长设备的使用寿命。

芭芭拉的故事：

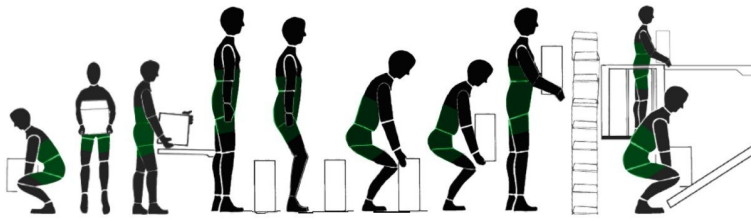
芭芭拉被告知在楼梯上使用背包式吸尘器。在操作吸尘器之前，她检查了吸尘器的外部。她没有注意到其中一条腰带太长且没有固定，垂到地面上。当芭芭拉戴上背包式吸尘器时，她踩到了皮带，导致吸尘器下垂并扭伤了肩膀。她在康复期间错过了一周的工作。

与同事讨论：

- 如何防止发生此事件？
- 您认识的人是否曾因维护不善的设备而受伤？如果有，发生了什么？

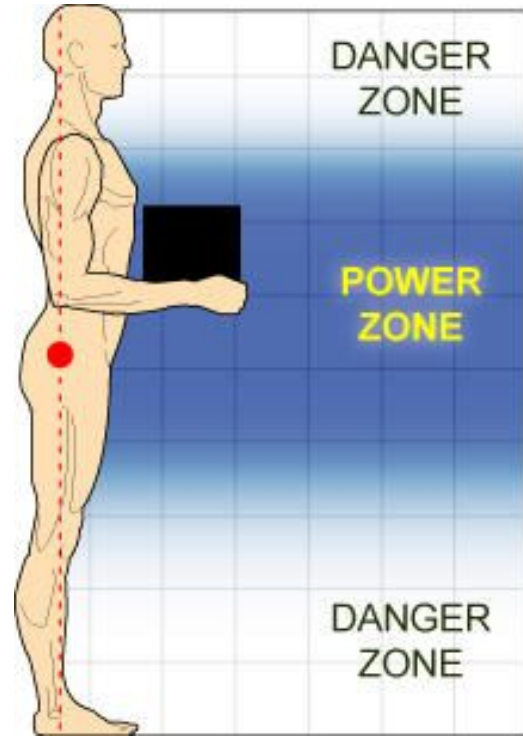
请记住：

- 务必检查设备，确保其处于安全的工作状态并得到良好的维修。
- 不要使用损坏的设备。
- 如果设备需要维护、清洁或维修，请告知您的主管。
- 确保您使用的设备没有阻塞过道、楼梯、出口、消防设备或急救站。
- 在维护、清洁或维修设备之前，使用适当的锁定/挂牌程序来控制所有危险能源。



Work in your PowerZone

- 肘部靠近身体, 避免伸手
- 先用腿举起和搬运物品
- 将经常使用的重物放在力量区
- 在举起重物之前进行热身和伸展



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

1. 以下哪些是避免生病的方法(圈出所有适用的选项)

- A. 洗手至少 20 秒
- B. 接种最新疫苗
- C. 在人群中戴口罩
- D. 每晚保证 6-8 小时睡眠

4. 我被告知要使用洗地机, 但我注意到其中一个轮子坏了。我应该(圈出所有适用项):

- A. 让我的主管知道机器需要更换轮子
- B. 将机器标记为“故障”, 直到修好
- C. 继续使用机器, 直到其他人注意到问题
- D. 暂停工作

2. T 区包括眼睛、鼻子和嘴巴。

真的 或者 错误的?

5. 用背部举起重物

真的 或者 错误的?

3. 保持设备维修良好可以帮助防止受伤。

真的 或者 错误的?

6. 举起和搬运时应首先使用哪些肌肉:

- A. 颈部
- B. 腹部
- C. 背部
- D. 腿
- E. 手臂

Sept/Oct gift card winners:

Gregory Hawkins - Catering
Hai Yi Yuan - Anchor House
Flor Santillan - Unit 2

Beatriz A Jimenez -
Crossroads
Ignacia Bruno - CK custodial