



## Wellness Spotlight Stay current with vaccines

Vaccines aren't just for kids! They help adults stay healthy, too! Your age and risk status determine which ones are right for you.

Many diseases caused by bacteria and viruses can be prevented with vaccinations. Before vaccines were invented, these diseases caused illness and death for millions of people. Vaccines can prevent these diseases or make them less likely to cause death or serious symptoms. Even if you've had shots for a certain disease before, sometimes you need to have another one later to boost your protection.

Here are some examples of vaccines for adults: Covid-19, Flu, Tdap, Shingles, HPV, Hepatitis B, Monkeypox

To learn which vaccinations you may need, go to the [CDC website](#) and answer a few questions.

Contact your healthcare provider for more information and to learn which vaccines you or a family member are eligible for. Most vaccines are low-cost or free through your health plan.

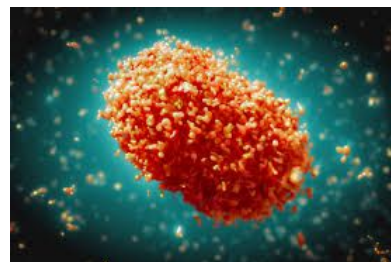
## Safety Spotlight Monkeypox - facts and prevention

Monkeypox (Mpox) can be spread through:

- Direct skin-skin contact with mpox skin rash
- Sexual/intimate contact, including kissing with someone who has mpox
- Living in a house and sharing a bed with someone infected with mpox
- Sharing towels or unwashed clothing with someone who has mpox
- Surfaces that are in dark, cool, and low humidity environments (i.e. bathrooms, showers, toilet seats).
- Prolonged face-to-face interactions (when living with someone or caring for someone who has monkeypox)

Mpox is NOT spread through:

- Casual brief conversations
- Walking by someone with Mpox, like in a grocery store



### Prevention

Here are some ways to help prevent mpox spread:

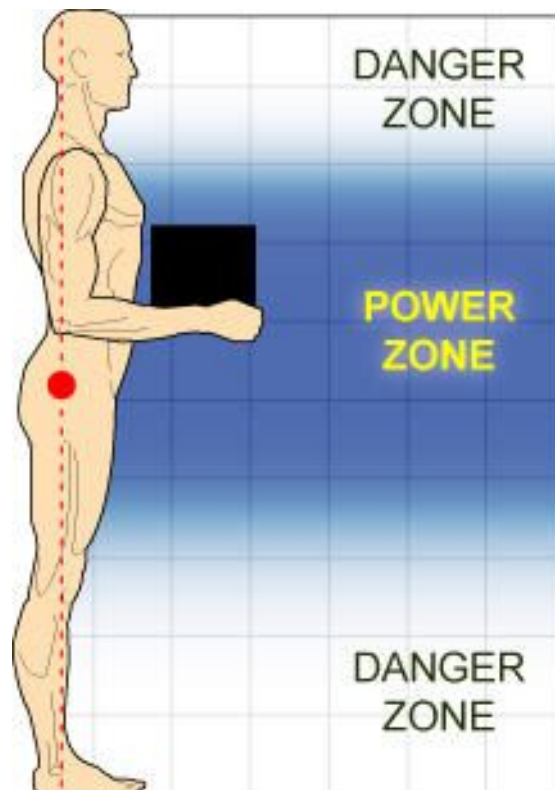
- Talk with your sexual partner/s about any recent illness. Be aware of new or unexplained sores/rashes on you or your partner's body, including on the genitals and anus
- Avoid close contact, including sex, with people who have symptoms like sores/rashes
- Practice good hand hygiene (wash hands with soap & water for 15-20 sec)
- Infected people should isolate until symptoms improve or have completely gone away. The rash should be well covered until completely healed.
- Use appropriate personal protective equipment (PPE) (Mask, gown, gloves) when caring for those with symptoms
- Avoid contact and/or use PPE with materials contaminated with the virus
- Avoid contact with infected animals

Ergonomics starts with proper posture

- Head balanced over shoulders, looking forward
- Use your eyes, not your neck to look up or down
- Slight tension between shoulder blades to open chest
- Elbows by the sides and close to the body (avoid reaching)
- Slight tension in lower abs to protect the lower back
- Don't lock knees, always slightly bent
- Stagger the feet and change positions often help the back

Lift, push and pull with object in your POWER ZONE

- Think feet first when moving objects
- Stagger stance to get close to object
- Keep elbows close to the body
- Lower or move the body with the leg muscles
- Maintain the curves of the spine
  - Tension between shoulder blades
  - Tensing in lower abs
  - Look up when lifting
- Breath out when lifting or moving objects
- Take a stretch break when tired



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 BAWW Safe Newsletter team: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Vaccines are only for children. **True** or **False**
2. Vaccines do which of the following:
  - A. Prevent certain diseases
  - B. Reduce serious symptoms
  - C. Cost a lot of money
  - D. A. and B.
  - E. All of the above
3. Monkeypox (mpox) can be spread by just having a casual conversation with someone. **True** or **False**?
4. Which of the following are ways to prevent the spread of monkeypox? (Circle all that apply)
  - A. Wash hands with soap and water for 15-20 seconds
  - B. Isolate yourself if infected until symptoms have improved or gone away
  - C. Share clothing and towels with infected people
  - D. Use appropriate PPE when caring for those with symptoms
5. Your shoulders are the strongest muscles in the body **True** or **False**?
6. Select the correct answer/s below
  - A. Bend your spine to lift with more power
  - B. Reaching with elbows away from the body relaxes the muscles
  - C. Keep the knees slightly bent to reduce stress

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar Manténgase al día con las vacunas

¡Las vacunas no son solo para niños! ¡También ayudan a los adultos a mantenerse saludables! Su edad y estado de riesgo determinan cuáles son los adecuados para usted.

Muchas enfermedades causadas por bacterias y virus se pueden prevenir con vacunas. Antes de que se inventaran las vacunas, estas enfermedades provocaban enfermedades y la muerte de millones de personas. Las vacunas pueden prevenir estas enfermedades o hacerlas menos propensas a causar la muerte o síntomas graves. Incluso si ha recibido vacunas para cierta enfermedad antes, a veces necesita recibir otra más tarde para aumentar su protección.

Estos son algunos ejemplos de vacunas para adultos: Covid-19, gripe, Tdap, culebrilla, VPH, hepatitis B, viruela del mono

Para saber qué vacunas puede necesitar, visite el sitio web de los CDC y responda algunas preguntas.

Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener más información y saber para qué vacunas usted o un miembro de su familia son elegibles. La mayoría de las vacunas son de bajo costo o gratuitas a través de su plan de salud.

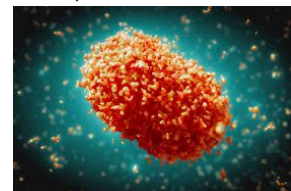
### Foco de seguridad Viruela del simio - hechos y prevención

La viruela del mono (Mpox) se puede propagar a través de:

- Contacto directo piel-piel con mpox erupción cutánea
- Contacto sexual/íntimo, incluidos los besos con alguien que tiene mpox
- Vivir en una casa y compartir cama con alguien infectado con mpox
- Compartir toallas o ropa sin lavar con alguien que tiene mpox
- Superficies que se encuentran en ambientes oscuros, frescos y de baja humedad (es decir, baños, duchas, asientos de inodoro).
- Interacciones cara a cara prolongadas (cuando se vive con alguien o se cuida a alguien que tiene viruela símica)

Mpox NO se propaga a través de:

- Conversaciones breves casuales
- Caminar junto a alguien con Mpox, como en una tienda de comestibles



**Prevención** - Aquí hay algunas maneras de ayudar a prevenir la propagación de la mpox:

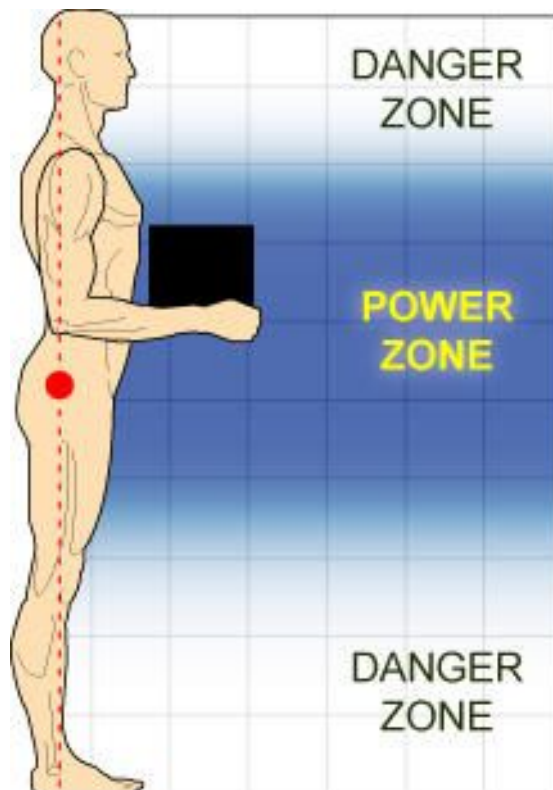
- Hable con su(s) pareja(s) sexual(es) sobre cualquier enfermedad reciente. Esté al tanto de llagas/erupciones cutáneas nuevas o inexplicables en su cuerpo o el de su pareja, incluso en los genitales y el ano
- Evite el contacto cercano, incluido el sexo, con personas que tengan síntomas como llagas/erupciones cutáneas
- Practique una buena higiene de manos (lávese las manos con agua y jabón durante 15-20 segundos)
- Las personas infectadas deben aislarse hasta que los síntomas mejoren o desaparezcan por completo. La erupción debe estar bien cubierta hasta que sane por completo.
- Use el equipo de protección personal (EPP) adecuado (mascarilla, bata, guantes) cuando atienda a personas con síntomas
- Evitar el contacto y/o utilizar EPP con materiales contaminados con el virus
- Evite el contacto con animales infectados

La ergonomía comienza con una postura adecuada

- Cabeza balanceada sobre los hombros, mirando hacia adelante
- Usa tus ojos, no tu cuello para mirar hacia arriba o hacia abajo.
- Ligera tensión entre los omóplatos para abrir el pecho
- Codos a los lados y pegados al cuerpo (evitar alcanzar)
- Ligera tensión en anclajes inferiores para proteger la zona lumbar
- No bloquee las rodillas, siempre ligeramente dobladas.
- Escalonar los pies y cambiar de posición a menudo ayuda a la espalda

Levanta, empuja y jala con objetos en tu ZONA DE POTENCIA

- Piense en los pies primero cuando mueva objetos
- Postura tambaleante para acercarse al objeto
- Mantenga los codos cerca del cuerpo
- Bajar o mover el cuerpo con los músculos de las piernas
- Mantener las curvas de la columna
- Tensión entre los omóplatos
- Tensar los abdominales inferiores
- Mirar hacia arriba al levantar
- Exhale al levantar o mover objetos
- Tome un descanso para estirarse cuando esté cansado



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 BWAW Safe: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Las vacunas son sólo para niños. ¿Verdadero o falso?

2. Las vacunas hacen cuál de los siguientes:

- A. Prevenir ciertas enfermedades
- B. Reducir los síntomas graves
- C. Cuesta mucho dinero
- D. A y B.
- E. Todo lo anterior

3. La viruela del mono (mpox) se puede propagar con solo tener una conversación informal con alguien. ¿Verdadero o falso?

4. ¿Cuáles de las siguientes son formas de prevenir la propagación de la viruela del simio? (Encierre en un círculo todo lo que corresponda)

- A. Lávese las manos con agua y jabón durante 15-20 segundos.
- B. Aíslese si está infectado hasta que los síntomas hayan mejorado o desaparecido.
- C. Comparte ropa y toallas con personas infectadas
- D. Use el EPP apropiado cuando atienda a personas con síntomas

5. Tus hombros son los músculos más fuertes del cuerpo.. ¿Verdadero o falso?

6. Seleccione la/s respuesta/s correcta/s a continuación

- A. Dobla la columna para levantar con más potencia
- B. Alcanzar con los codos lejos del cuerpo relaja los músculos
- C. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas para reducir el estrés.



疫苗不仅适合孩子！他们也帮助成年人保持健康！您的年龄和风险状况决定了哪些适合您。

接种疫苗可以预防许多由细菌和病毒引起的疾病。在疫苗发明之前，这些疾病导致数百万人生病和死亡。疫苗可以预防这些疾病或降低它们导致死亡或严重症状的可能性。即使您以前曾为某种疾病注射过疫苗，有时您也需要稍后再注射一次以加强保护。

以下是一些成人疫苗示例：Covid-19、流感、Tdap、带状疱疹、HPV、乙型肝炎、猴痘

要了解您可能需要哪些疫苗接种，请访问 CDC 网站并回答几个问题。

请联系您的医疗保健提供者以获取更多信息，并了解您或您的家庭成员有资格接种哪些疫苗。通过您的健康计划，大多数疫苗都是低成本或免费的。

## 安全焦点

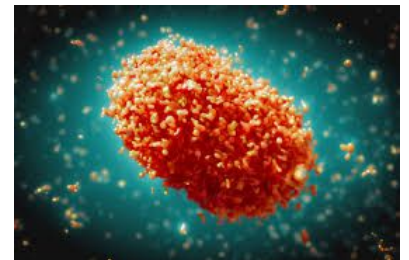
### 猴痘 - 事实和预防

猴痘 (Mpox) 可以通过以下方式传播：

- 与 mpox 皮疹的直接皮肤-皮肤接触
- 性/亲密接触，包括与患有 mpox 的人接吻
- 住在房子里并与感染 mpox 的人共用一张床
- 与患有 mpox 的人共用毛巾或未洗过的衣服
- 处于黑暗、凉爽和低湿度环境中的表面 (例如浴室、淋浴间、马桶座圈)。
- 长时间的面对面交流 (与某人同住或照顾患有猴痘的人时)

Mpox 不会通过以下方式传播：

- 随意的简短对话
- 路过患有 Mpox 的人，就像在杂货店里一样



## 预防

以下是一些有助于预防 mpox 传播的方法：

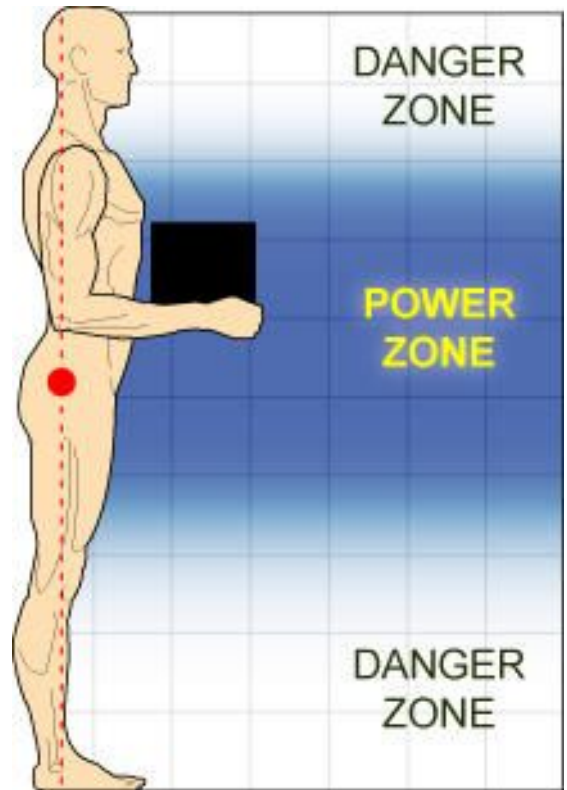
- 与您的性伴侣讨论最近的任何疾病。注意您或您伴侣身上的新的或不明原因的疮/皮疹，包括生殖器和肛门
- 避免与有疮/皮疹等症状的人密切接触，包括性接触
- 保持良好的手部卫生 (用肥皂和水洗手 15-20 秒)
- 感染者应隔离，直到症状改善或完全消失。皮疹应该被很好地覆盖，直到完全愈合。
- 照顾有症状的人时，使用适当的个人防护设备 (PPE) (口罩、长袍、手套)
- 避免接触和/或使用 PPE 与被病毒污染的材料
- 避免接触受感染的动物

人体工程学从正确的姿势开始

- 头平衡在肩膀上，向前看
- 用你的眼睛，而不是你的脖子向上或向下看
- 肩胛骨之间的轻微张力打开胸部
- 肘部靠近身体两侧(避免伸手)
- 下部广告中的轻微张力以保护下背部
- 不要锁住膝盖，总是微微弯曲
- 错开双脚和改变姿势往往有助于背部

用你的力量区中的物体举起、推和拉

- 移动物体时先考虑脚
- 错开姿势以接近物体
- 保持肘部靠近身体
- 用腿部肌肉降低或移动身体
- 保持脊椎曲线
- 肩胛骨之间的张力
- 下腹肌紧张
- 举起时抬头
- 举起或移动物体时呼气
- 累了就舒展一下



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 BWAW 安全通讯团队的 Carla Jackson: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. 疫苗仅供儿童使用。**真的** 或者 **错误的**?
2. 疫苗会执行以下哪一项:
  - A. 预防某些疾病
  - B. 减轻严重症状
  - C. 花了很多钱
  - D. A. 和 B.
  - E. 上述所有的
3. 猴痘 (mpox) 可以通过与某人随意交谈来传播。**真的** 或者 **错误的**?
4. 以下哪项是防止猴痘传播的方法? (圈出所有适用的)
  - A. 用肥皂和水洗手 15-20 秒
  - B. 如果被感染，请隔离自己，直到症状改善或消失
  - C. 与感染者共享衣物和毛巾
  - D. 照顾有症状的人时使用适当的个人防护装备
5. 你的肩膀是身体最强壮的肌肉 **真的** 或者 **错误的**?
6. 选择下面的正确答案
  - A. 弯曲你的脊椎，以更大的力量 举起
  - B. 肘部远离身体伸手可以放松肌肉
  - C. 保持膝盖略微弯曲以减轻压力