



## Wellness Spotlight Defensive Walking

Defensive Walking - Walking is a great form of exercise and transportation. But, it does have some risks. In 2022, an average of 20 people were killed by cars each day and another 60,000 people were injured over the year.. People who walk can use “defensive walking” to lower their chances of being hit by a moving vehicle.

1. Cross at designated crosswalks and only when the stoplight says it is your turn
2. Look for cars, bikes, and scooters in all directions before you cross, and continue to do so as you cross the street
3. Check for turning vehicles before you enter the street
4. Don't cross in the middle of the block if there is no crosswalk, especially if there are parked cars where you want to cross
5. If your view of approaching traffic is blocked, WAIT until you can see clearly before crossing
6. As you cross the street, make eye contact with drivers. You can even put out your hand like a crossing guard, or give them a friendly wave to help them realize you are there.
7. Do not use a cell phone or other electronic device when you are crossing a street.
8. Watch for driveways and entrances to parking garages and look for cars as you proceed
9. At night, wear light colored or reflective clothing, and/or carry a flashlight so you are easier to see.

**Never let down your guard or allow yourself to become distracted. Don't assume it is safe to cross because a light turns green. Stay aware.**

## Safety Spotlight Safety Data Sheets (SDS)

Another new semester has started! As you get settled into your unit and your responsibilities, have you become familiar with the chemicals you use? Where do you go to look for more information about its hazards? What kind of PPE should you be using?

Hopefully your supervisor has already reviewed this information with you, but if you need a refresher:

1. A Safety Data Sheet (formerly called *Material* Safety Data Sheet) is a detailed informational document prepared by the manufacturer or importer of a hazardous chemical. It describes the physical and chemical properties of the product. SDSs contain useful information such as toxicity, hazards, procedures for spills and leaks, storage guidelines, and exposure control.
2. Employees must know how to read and understand an SDS.
3. Employers are required by law to provide workers with access to SDSs.

This can also mean hopping on your smart phone and using Google to search the SDS for your chemical. Electronic SDSs are easy to access and allow you to use the latest information.

For example, if using Hillyard Green Select Degreaser, we can Google “Hillyard Green Select Degreaser SDS”. This gives us information that includes how to protect ourselves from chemical hazards, such as:

- Eye/face protection
- Skin protection
- Respiratory protection
- Thermal hazards
- General hygiene considerations

HILLYARD The Cleaning Resource		SAFETY DATA SHEET	
<b>1. Identification</b>			
Product identifier	GREEN SELECT DEGREASER CLEANER		
Other means of identification	SDS number		
Product code	578N-192B		
Recommended use	HLD182B		
Recommended restrictions	Degreaser		
Manufacturer/Importer/Supplier/Distributor information	For Labeled Use Only		
Manufacturer	Manufacturer/Importer/Supplier/Distributor Information		
Company name	HILLYARD INDUSTRIES		
Address	302 North Fourth St. St. Joseph, MD 21451		

# Ergonomics Spotlight Use Ergonomic Tools

Ergonomic tools are designed to reduce repetitive motions, poor postures, heavy lifting, pushing and pulling.

1. Auto Scrubbers- Eliminate the repetitive motion of mopping, increase cleanliness and reduce water use.
2. Food mixing machine- Reduces the repetitive motions and high force of mixing to prepare foods.
3. Hand trucks/Carts- Reduces the force of the load that is being pushed or pulled



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

1. What does SDS stand for?
  - A. Safety Data Sheet
  - B. Single Drink Stand
  - C. Standard Data Scale
  - D. Safety Detail Sheet
2. I've never looked up this Multi Cleaner SDS but I don't need to because I've been using it for many years. **True or False ?**
3. "Defensive Walking" can lower your chances of being hit by a car. **True or False ?**
4. When walking, be sure to do which of these (circle all that apply):
  - A. Cross the street with a green light
  - B. Cross the street in the middle of the block
  - C. Look all ways before crossing the street
  - D. Use your cell phone when crossing the street
5. Hand trucks are one example of an ergonomic tool. **True or False?**
6. Which of the following can ergonomic tools reduce:
  - A. Pushing and pulling
  - B. Repetitive motions
  - C. Heavy lifting
  - D. All of the above

Summer gift card winners:

Maria Birrueta - CKC Custodial  
Yue Qin Li - Foothill Custodial  
Aimira Ibarra - Brown's/GBC

Huijie Chen - Unit 2  
Devon Hilliard - CKC Dining

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar Caminata defensiva

Caminar a la defensiva: caminar es una excelente forma de ejercicio y transporte. Pero tiene algunos riesgos. En 2022, un promedio de 20 personas murieron atropelladas por automóviles cada día y otras 60.000 personas resultaron heridas durante el año. Las personas que caminan pueden utilizar la “caminata defensiva” para reducir sus posibilidades de ser atropelladas por un vehículo en movimiento.

1. Cruce por los cruces peatonales designados y solo cuando el semáforo indique que es su turno.
2. Busque automóviles, bicicletas y scooters en todas direcciones antes de cruzar y continúe haciéndolo al cruzar la calle.
3. Verifique si hay vehículos que giran antes de ingresar a la calle.
4. No cruces por la mitad de la cuadra si no hay paso de peatones, especialmente si hay autos estacionados por donde quieres cruzar.
5. Si su visión del tráfico que se aproxima está bloqueada, ESPERE hasta que pueda ver claramente antes de cruzar.
6. Al cruzar la calle, haga contacto visual con los conductores. Incluso puedes extender la mano como un guardia de tránsito o saludarlos amistosamente para ayudarlos a darse cuenta de que estás allí.
7. No utilices un teléfono celular u otro dispositivo electrónico cuando cruces una calle.
8. Esté atento a las entradas de vehículos y a las entradas a los estacionamientos y busque automóviles a medida que avanza.
9. Por la noche, use ropa reflectante o de colores claros y/o lleve una linterna para que sea más fácil de ver.

**Nunca bajes la guardia ni te permitas distraerte. No asuma que es seguro cruzar porque un semáforo se pone verde. Mantenerse al tanto.**

### Foco de seguridad Hojas de datos de seguridad (SDS)

¡Otro nuevo semestre ha comenzado! A medida que se va adaptando a su unidad y a sus responsabilidades, ¿se ha familiarizado con los productos químicos que utiliza? ¿A dónde acudes para buscar más información sobre sus peligros? ¿Qué tipo de EPI debería utilizar?

Esperemos que su supervisor ya haya revisado esta información con usted, pero si necesita un repaso:

1. Una Hoja de datos de seguridad (anteriormente llamada Hoja de datos de seguridad del material) es un documento informativo detallado preparado por el fabricante o importador de una sustancia química peligrosa. Describe las propiedades físicas y químicas del producto. Las SDS contienen información útil como toxicidad, peligros, procedimientos para derrames y fugas, pautas de almacenamiento y control de exposición.
2. Los empleados deben saber leer y comprender una SDS.
3. Los empleadores están obligados por ley a brindar a los trabajadores acceso a las SDS.

Esto también puede significar usar su teléfono inteligente y usar Google para buscar en la SDS su producto químico. Las SDS electrónicas son de fácil acceso y le permiten utilizar la información más reciente.

Por ejemplo, si utilizamos Hillyard Green Select Degreaser, podemos buscar en Google "Hillyard Green Select Degreaser SDS". Esto nos brinda información que incluye cómo protegernos de peligros químicos, como:

- Protección para los ojos/la car
- Protección de la piel
- Protección respiratoria
- Peligros térmicos
- Consideraciones generales de higiene

HILLYARD The Cleaning Resource		SAFETY DATA SHEET
1. Identification		GREEN SELECT DEGREASER CLEANER
Product identifier		
SDS number	578N-192B	
Product code	HL0182B	
Recommended use	Degreaser	
Recommended restrictions	For Labeled Use Only	
Manufacturer/Importer/Supplier/Distributor information		
Manufacturer	HILLYARD INDUSTRIES	
Company name	302 North Fourth St.	
Address	St. Joseph, MD 21651	

# Foco de ergonomía Utilice herramientas ergonómicas

Las herramientas ergonómicas están diseñadas para reducir movimientos repetitivos, malas posturas, levantar objetos pesados, empujar y tirar.

1. Fregadoras automáticas: eliminan el movimiento repetitivo de trapear, aumentan la limpieza y reducen el uso de agua.
2. Máquina mezcladora de alimentos: reduce los movimientos repetitivos y la alta fuerza de mezcla para preparar los alimentos.
3. Carretillas/carros de mano: reducen la fuerza de la carga que se empuja o tira



## 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. ¿Qué significa SDS?

- A. Ficha de datos de seguridad
- B. Puesto de bebidas individual
- C. Escala de datos estándar
- D. Hoja de detalles de seguridad

4. Al caminar, asegúrese de hacer cuál de estas opciones (marque con un círculo todas las que correspondan):

- A. Cruzar la calle con luz verde.
- B. Cruzar la calle en medio de la cuadra.
- C. Mire a todos lados antes de cruzar la calle.
- D. Usa tu celular al cruzar la calle

2. Nunca busqué esta SDS de Multi Cleaner, pero no la necesito porque la he estado usando durante muchos años

¿Verdadero o falso?

5. Las carretillas de mano son un ejemplo de herramienta ergonómica... ¿Verdadero o falso?

3. “Caminar a la defensiva” puede reducir las posibilidades de ser atropellado por un automóvil...¿Verdadero o falso?

6. ¿Cuál de los siguientes pueden reducir las herramientas ergonómicas?

- A. Empujando y tirando
- B. Movimientos repetitivos
- C. levantamiento pesado
- D. Todo lo anterior

Ganadores de tarjetas regalo de verano:

Maria Birrueta - CKC Custodial

Huijie Chen - Unit 2

Yue Qin Li - Foothill Custodial

Devon Hilliard - CKC Dining

Aimira Ibarra - Brown's/GBC



# Be Well at Work Safe News

## 做好工作：安全新闻



### 健康聚光灯

### 防御性走步

防御性步行——步行是一种很好的锻炼和交通方式。但是，它确实存在一些风险。2022年，平均每天有20人被汽车撞死，全年另有6万人受伤。步行的人可以使用“防御性步行”来降低被移动车辆撞到的机会。

1. 仅当红绿灯指示轮到您时才在指定的人行横道上过马路
2. 过马路之前，请向各个方向寻找汽车、自行车和踏板车，并在过马路时继续这样做
3. 进入街道前检查是否有转弯车辆
4. 如果没有人行横道，不要在街区中间过马路，尤其是当您想过马路的地方停着汽车时
5. 如果您看不到驶来的车辆，请等待，直到看清楚后再过马路
6. 当您过马路时，与司机进行眼神交流。您甚至可以像路口警卫一样伸出手，或者友好地向他们挥手，帮助他们意识到您就在那里。
7. 过马路时请勿使用手机或其他电子设备。
8. 留意车道和停车场入口，并在前进时寻找汽车
9. 晚上，穿浅色或反光衣服，和/或携带手电筒，以便更容易看到。

**永远不要放松警惕或让自己分心。不要因为灯变绿就认为过马路是安全的。保持警惕。**

## 安全焦点

## 安全数据表 (SDS)

又一个新学期开始了！当您适应您的单位并承担您的职责后，您是否熟悉您使用的化学品？您去哪里寻找有关其危害的更多信息？您应该使用哪种个人防护装备？

希望您的主管已经与您一起查看了此信息，但如果您需要复习一下：

1. 安全数据表(以前称为材料安全数据表)是危险化学品制造商或进口商准备的详细信息文件。它描述了产品的物理和化学特性。SDS 包含有用的信息，例如毒性、危险、溢出和泄漏程序、储存指南和暴露控制。
2. 员工必须知道如何阅读和理解 SDS。
3. 法律要求雇主向工人提供安全数据表 (SDS)。

这也可能意味着打开您的智能手机并使用 Google 搜索化学品的 SDS。电子 SDS 易于访问并允许您使用最新信息。

例如，如果使用 Hillyard Green Select Degreaser，我们可以 Google“Hillyard Green Select Degreaser SDS”。这为我们提供了包括如何保护自己免受化学危害的信息，例如：

- 眼睛/面部防护
- 皮肤保护
- 呼吸系统防护
- 热危害
- 一般卫生注意事项

HILLYARD The Cleaning Resource		SAFETY DATA SHEET
1. Identification		GREEN SELECT DEGREASER CLEANER
Product identifier		
Other means of identification		
SDS number	578N-192B	
Product code	HL0182B	
Recommended use	Degreaser	
Recommended restrictions	For Labeled Use Only	
Manufacturer/Importer/Supplier/Distributor Information		
Manufacturer		
Company name	HILLYARD INDUSTRIES	
Address	302 North Fourth St. St. Joseph, MO 64501	

符合人体工程学的工具旨在减少重复性动作、不良姿势、举重、推拉等。

1. 自动洗地机 - 消除拖地的重复动作，提高清洁度并减少用水量。
2. 食物搅拌机 - 减少准备食物时的重复运动和强力搅拌。
3. 手推车/手推车 - 减少推或拉负载的力



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

1. SDS 代表什么?

- A. 安全数据表
- B. 单饮台
- C. 标准数据规模
- D. 安全细节表

2. 我从未查过这个 Multi Cleaner SDS, 但我不需要, 因为我已经使用它很多年了。

**真的 或者 错误的?**

3. “防御性步行”可以降低被汽车撞到的几率。

**真的 或者 错误的?**

4. 步行时, 请务必执行以下操作(圈出所有适用的选项):

- A. 绿灯过马路
- B. 在街区中间过马路
- C. 过马路前先看看四周
- D. 过马路时使用手机

5. 手推车是符合人体工程学的工具之一。  
**真的 或者 错误的?**

6. 符合人体工学的工具可以减少以下哪一项:

- A. 推和拉
- B. 重复动作
- C. 重物搬运
- D. 上述所有的

夏季礼品卡获奖者:

Maria Birrueta - CKC Custodial  
Yue Qin Li - Foothill Custodial  
Aimira Ibarra - Brown's/GBC

Huijie Chen - Unit 2  
Devon Hilliard - CKC Dining