



Wellness Spotlight Prepare for Sleep

Getting a good night's sleep is important in order to feel rested and be alert and focused on the job. The quality of sleep is as important as the amount of sleep you get each night. Having a routine to get ready for sleep is one way to improve the quality of sleep.



Set the stage

- No caffeine 6 hours before sleep
- No alcohol 3 hours before sleep
- Have a snack an hour before if you are hungry
- Make sure your bedding is clean and comfortable
- Go to bed at about the same time each night

1. Start your wind down routine 30-60 minutes before bedtime
2. Turn off screens
3. Do a relaxing activity - shower, read, meditation, prayer, deep relaxation activity
4. Dim the lights and turn off noises, use blackout curtains or white noise machines if light or noise are a bother in your sleeping room
5. Use the restroom
6. Write down any last minute thoughts to clear your mind
7. Close your eyes, exhale completely, and settle into sleep

Safety Spotlight

Indoor Heat Illness Prevention



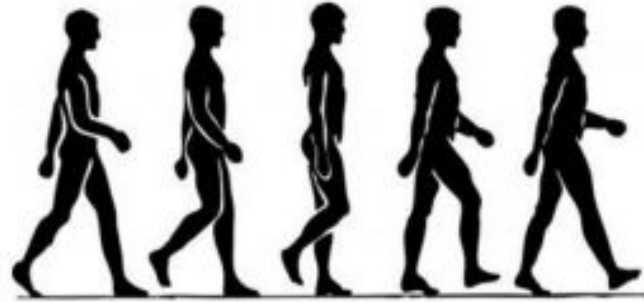
Cal/OSHA approved the Indoor Heat Illness Prevention Standard in July. It creates required safety measures for indoor workplaces that expose workers to the risks of heat illness. The standard applies to most indoor workplaces where the temperature reaches 82°F.

- Know the symptoms of heat illness. Heat illness is a serious medical condition that results when the body cannot handle the heat. If untreated, heat illness can lead to heat stroke and even death.
 - Early symptoms: fatigue, heavy sweating, headache, cramps, dizziness, high pulse rate, nausea/vomiting
 - Life-threatening symptoms: high body temperature; red, hot, dry skin; confusion; convulsions; fainting
- Drink at least one 8-ounce cup of water every 15 minutes or one quart of water every hour during your entire work shift. Do not wait until you are thirsty to drink water. Do not drink alcohol. Choose water over other drinks.
- Take regular and preventive cool-down rest breaks in employer-provided cool-down areas.
- Employees with certain medical conditions should pay attention and be careful with their heat exposure because they may have higher risk factors for heat illnesses. Talk to your doctor if you have diabetes, heart disease, high blood pressure, are taking medicines, or are on a low salt diet.
- More information and training for both workers and supervisors will be available on the UC Learning Center: EHS 702 Heat Illness

We have a lot of work to do each day and walking is the way we move to get it completed. Sometimes we lose awareness when we move too fast and forget to walk safely. We may drag our feet or land on our toes which can cause tripping and increased pressure on our knees. It might sound simple and yet good walking technique will improve your posture, leg strength and reduce tripping.

The walking step is a rolling motion.

- Keep the feet/toes pointing forward
- Take shorter steps vs longer strides
- Strike the ground first with your heel.
- Roll through the step from heel to toe.
- Push off with your toe.
- Bring the back leg forward to strike again with the heel.
- Maintain good upper body posture while focusing on your feet
- At first, your shin muscles may become tired and sore until they are strengthened. This is normal when you change your foot motion, stride or shoes.



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

1. Which of these are ways to improve quality of sleep (circle all that apply)
 - A. No caffeine 6 hours before sleep
 - B. Turn off screen 30-60 mins before bed
 - C. Go to bed about the same time each night
 - D. Do a relaxing activity before bed
2. The quality of sleep is as important as the amount of sleep. **True or False ?**
3. During a hot day, it's ok for me to drink more energy drinks instead of water
True or False ?
4. Which are important to prevent indoor heat related illness? (Circle all that apply):
 - A. Drink water every 15 minutes
 - B. Take regular cool-down breaks
 - C. Keep working even when you feel unwell
 - D. Know the signs of heat illness
5. Taking longer strides will help you walk faster and safer **True or False?**
6. When you walk your feet should-
 - A. Be pointed straight forward to use the larger muscles of the legs
 - B. Contact the ground with the toes first
 - C. Have the proper shoes for the ground environment
 - D. Roll from heel to toe while contacting the floor

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar **Prepárate para dormir**

Dormir bien por la noche es importante para sentirse descansado y estar alerta y concentrado en el trabajo. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de horas que se duermen cada noche. Tener una rutina para prepararse para dormir es una forma de mejorar la calidad del sueño.



Prepara el terreno

- No tomes cafeína 6 horas antes de dormir
- No tomes alcohol 3 horas antes de dormir
- Si tienes hambre, come algo una hora antes
- Asegúrate de que tu ropa de cama esté limpia y sea cómoda
- Ve a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches

1. Comience su rutina de relajación 30 a 60 minutos antes de acostarse
2. Apague las pantallas
3. Realice una actividad relajante: ducharse, leer, meditar, orar, realizar una actividad de relajación profunda
4. Atenúe las luces y apague los ruidos, use cortinas opacas o máquinas de ruido blanco si la luz o el ruido son una molestia en su dormitorio
5. Use el baño
6. Anote cualquier pensamiento de último momento para despejar su mente
7. Cierre los ojos, exhale por completo y acomódese para dormir

Foco de seguridad **Prevención de enfermedades causadas por el calor en espacios interiores**

En julio, Cal/OSHA aprobó la Norma de prevención de enfermedades causadas por el calor en espacios interiores. Establece las medidas de seguridad obligatorias para los lugares de trabajo interiores que exponen a los trabajadores a los riesgos de enfermedades causadas por el calor. La norma se aplica a la mayoría de los lugares de trabajo interiores donde la temperatura alcanza los 82 °F.

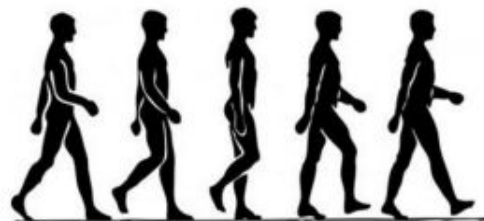


- Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Las enfermedades causadas por el calor son una afección médica grave que se produce cuando el cuerpo no puede soportar el calor. Si no se trata, las enfermedades causadas por el calor pueden provocar un golpe de calor e incluso la muerte.
 - Síntomas iniciales: fatiga, sudoración intensa, dolor de cabeza, calambres, mareos, pulso elevado, náuseas/vómitos
 - Síntomas potencialmente mortales: temperatura corporal alta; piel roja, caliente y seca; confusión; convulsiones; desmayos
- Beba al menos un vaso de 8 onzas de agua cada 15 minutos o un cuarto de galón de agua cada hora durante todo su turno de trabajo. No espere hasta tener sed para beber agua. No beba alcohol. Elija agua en lugar de otras bebidas.
- Tome descansos preventivos y regulares para refrescarse en las áreas de enfriamiento provistas por el empleador.
- Los empleados con ciertas afecciones médicas deben prestar atención y tener cuidado con su exposición al calor porque pueden tener mayores factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor. Hable con su médico si tiene diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, está tomando medicamentos o sigue una dieta baja en sal.
- Habrá más información y capacitación disponible tanto para trabajadores como para supervisores en el Centro de aprendizaje de la UC: EHS 702 Enfermedades causadas por el calor

Tenemos mucho trabajo que hacer cada día y caminar es la forma en que nos movemos para completarlo. A veces perdemos la conciencia cuando nos movemos demasiado rápido y nos olvidamos de caminar con seguridad. Podemos arrastrar los pies o caer sobre las puntas de los pies, lo que puede provocar tropiezos y un aumento de la presión sobre las rodillas. Puede parecer simple, pero una buena técnica para caminar mejorará su postura, fortalecerá las piernas y reducirá los tropiezos.

El paso de caminar es un movimiento de balanceo.

- Mantenga los pies/dedos de los pies apuntando hacia adelante
- Dé pasos más cortos en lugar de zancadas más largas
- Primero golpee el suelo con el talón.
- Ruede el paso desde el talón hasta la punta del pie.
- Empuje con la punta del pie.
- Lleve la pierna de atrás hacia adelante para golpear nuevamente con el talón.
- Mantenga una buena postura de la parte superior del cuerpo mientras se concentra en los pies
- Al principio, los músculos de la espinilla pueden cansarse y doler hasta que se fortalezcan. Esto es normal cuando cambia el movimiento del pie, la zancada o el calzado.



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](mailto:Carla.Jackson@berkeley.edu) del equipo del boletín informativo BWAWSafe: ckjackson@berkeley.edu

1. ¿Cuáles de estas son formas de mejorar la calidad del sueño (encierre en un círculo todas las que correspondan)?

- A. No tomes cafeína 6 horas antes de dormir
- B. Apaga la pantalla 30-60 minutos antes de acostarte
- C. Acuéstate aproximadamente a la misma hora todas las noches
- D. Haz una actividad relajante antes de acostarte

2. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de sueño.

¿Verdadero o falso?

3. Durante un día caluroso, no me importa beber más bebidas energéticas en lugar de agua. ¿Verdadero o falso?

4. ¿Cuáles son las medidas importantes para prevenir enfermedades relacionadas con el calor en espacios interiores? (Marque todas las opciones que correspondan):

- A. Beber agua cada 15 minutos
- B. Tomar descansos regulares para refrescarse
- C. Seguir trabajando incluso cuando no se sienta bien
- D. Conocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor

5. Dar pasos más largos te ayudará a caminar más rápido y con mayor seguridad.

¿Verdadero o falso?

6. Cuando caminas tus pies deben:

- A. Apunta hacia adelante para usar los músculos más grandes de las piernas
- B. Contacta el suelo con los dedos de los pies primero
- C. Usa el calzado adecuado para el terreno
- D. Rueda desde el talón hasta la punta mientras haces contacto con el suelo



健康聚光灯

准备睡觉

睡个好觉对于保持精神饱满、保持警觉和专心工作非常重要。睡眠质量与每晚睡眠时间一样重要。养成睡觉前的准备习惯是提高睡眠质量的一种方法。



做好准备

- 睡前 6 小时不摄入咖啡因
- 睡前 3 小时不饮酒
- 如果饿了，提前一小时吃点零食
- 确保床上用品干净舒适
- 每晚大约在同一时间上床睡觉

1. 睡前 30-60 分钟开始放松
2. 关闭屏幕
3. 进行放松活动 - 淋浴、阅读、冥想、祈祷、深度放松活动
4. 调暗灯光并关闭噪音，如果卧室里的光线或噪音打扰你，请使用遮光窗帘或白噪音机
5. 使用洗手间
6. 写下最后一刻的想法以清理你的思绪
7. 闭上眼睛，完全呼气，然后进入睡眠

安全焦点

室内热病预防

加州职业安全与健康管理局于 7 月批准了《室内中暑预防标准》。该标准为可能让工人面临中暑风险的室内工作场所制定了必要的安全措施。该标准适用于大多数温度达到 82°F 的室内工作场所。

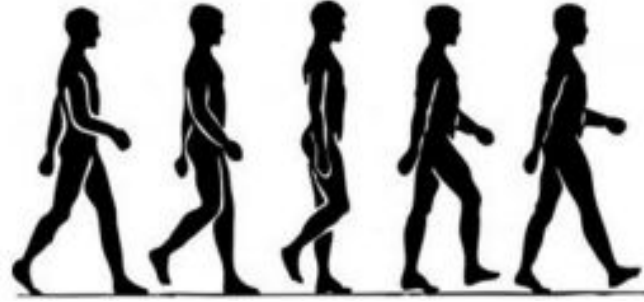


- 了解中暑症状。中暑是一种严重的疾病，是由于身体无法承受高温而导致的。如果不及时治疗，中暑会导致中暑甚至死亡。
 - 早期症状：疲劳、大量出汗、头痛、痉挛、头晕、脉搏加快、恶心/呕吐
 - 危及生命的症状：体温升高；皮肤发红、发热、干燥；意识模糊；抽搐；昏厥
- 在整个工作期间，每 15 分钟至少喝一杯 8 盎司的水或每小时喝一夸脱的水。不要等到口渴才喝水。不要喝酒。选择水而不是其他饮料。
- 在雇主提供的降温区定期进行预防性降温休息。
- 患有某些疾病的员工应注意并小心接触高温，因为他们可能具有更高的中暑风险因素。如果您患有糖尿病、心脏病、高血压、正在服药或正在低盐饮食，请咨询您的医生。
- 加州大学学习中心将为工人和主管提供更多信息和培训：EHS 702 中暑

我们每天有很多工作要做, 而走路是我们完成工作的方式。有时, 当我们走得太快时, 我们会失去意识, 忘记安全行走。我们可能会拖着脚或用脚趾着地, 这会导致绊倒并增加膝盖的压力。这听起来可能很简单, 但良好的步行技巧会改善您的姿势、腿部力量并减少绊倒。

行走步骤是一种滚动动作。

- 保持脚/脚趾向前
- 步伐要小一些, 步伐要大一些
- 先用脚后跟着地。
- 从脚后跟到脚趾滚动步伐。
- 用脚趾发力。
- 将后腿向前伸, 用脚后跟再次着地。
- 保持良好的上身姿势, 同时注意双脚
- 起初, 您的小腿肌肉可能会感到疲劳和酸痛, 直到它们得到加强。当您改变脚部动作、步幅或鞋子时, 这是正常现象。



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. 以下哪些方法可以改善睡眠质量(圈出所有适用的选项)

- A. 睡前 6 小时不摄入咖啡因
- B. 睡前 30-60 分钟关闭屏幕
- C. 每晚大约同一时间上床睡觉
- D. 睡前做些放松活动

2. 睡眠质量与睡眠时间同样重要。
真的 或者 错误的?

3. 在炎热的天气里, 我可以多喝能量 饮料
而不是水
真的 或者 错误的?

4. 对于预防室内热相关疾病, 哪些因素很重要?
(圈出所有适用的选项):

- A. 每 15 分钟喝一次水
- B. 定期休息放松
- C. 即使感觉不适也要继续工作
- D. 了解中暑的症状

5. 迈大步可以帮助你走得更快、更安全
真的 或者 错误的?

6. 当你走路时你的脚应该-

- A. 笔直向前, 使用腿部 较大的肌肉
- B. 先用脚趾接触地面
- C. 选择适合地面 环境的鞋子
- D. 接触地面时从脚跟到脚趾 滚动