

Wellness Spotlight Hydrate for Safety



How much water should I drink? Drink water BEFORE you feel thirsty, because by the time you feel thirsty, water is already needed. Most people need about 8-12 cups of water per day, and other drinks can count toward that total. Water needs can change due to: climate and temperatures, what you eat, activity levels, medications, and overall health. If you're working in the heat, drink water every 15-20 minutes. NOTE: Don't drink more than 48 oz during one hour, as too much water can cause a medical emergency (electrolyte concentration becomes too low).

Not enough water (dehydration) can cause headaches and fatigue, constipation, urinary tract infections, kidney stones, cramps, heatstroke. Severe dehydration can lead to death.

How does dehydration affect safety? Just 1% loss of body water can make all of these worse:

- muscle strength, endurance, and power
- mood
- concentration, focus, and attention
- reaction speed
- short-term memory



Safety Spotlight Heat Illness Prevention



Heat Illness

Work in hot environments can result in heat illness (medical conditions that happen because the body can no longer handle high temperatures). The body normally cools itself by sweating, but during extreme heat this might not be enough. In these cases, a person's body temperature rises faster than it can cool itself down. This can cause damage to the brain and other vital organs.



Who is Affected?

Everyone can be affected by heat illness during extreme temperatures, especially if participating in strenuous activities both inside and outside. Groups at higher risk can include: older adults, young children, those with chronic illnesses.



Prevention

- Cover up and hydrate! Make sure to wear light, breathable clothing
- Under the sun, use sunscreen with at least SPF 15
- If outside, wear a wide-brimmed hat that covers the neck, ears, eyes, forehead, nose, scalp
- Limit your exposure. UV rays are most intense between 10am-4pm

Important guidelines include:

- Take scheduled breaks
- Use rest areas that have plenty of shade, water, and fans where needed
- Watch out for each other; stay alert for signs and symptoms of heat illness
- If experiencing heat exhaustion go find a cool and shady area; don't return to work in the heat
- If someone is experiencing heat stroke, immediately call 911 and apply first aid. Signs of heat stroke include: hot/red/dry skin, acting confused or disoriented, falling unconscious

Ergonomics Spotlight Back Belts: Effective at prevent lifting injuries?

Back injuries are the most common type of injury in the workplace. Both employers and employees who do work that involves lifting tasks often believe that supporting the back with braces or belts is an inexpensive way to prevent back injuries.

However, there is a lack of scientific evidence to support the theory that back braces and belts are effective at protecting against back injuries. Data has **not** shown that back braces and belts reduce strain on the spine or that they stiffen the spine and reduce bending motion.

What does help prevent back injuries?

- Using proper lifting technique is important to protect against injury
- Test the weight of the item before lifting to see if it is too heavy
- Store items and carry them at waist level to avoid the need to bend the back
- Use proper equipment that can help lift and move items
- Ask for help or discuss with a supervisor if the task seems unsafe

General back safety training can be accessed via the UC Learning Center. Scan the QR code for more information on Back Safety from Be Well at Work - Ergonomics. Contact Ergonomics at ergonomics@berkeley.edu to request consultation or training assistance.



CORRECT POSTURE



INCORRECT POSTURE



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. Circle all the ways you can prevent Heat Illness:



Drink more water



Wear sun protection



Wear light clothing

2. Only elderly adults and young children are affected by Heat Illness. **True or False ?**

3. You should drink water before you feel thirsty. **True or False ?**

4. Which of the following is a safety risk from dehydration:

- A. Muscle strength
- B. Reaction Speed
- C. Mood
- D. All of the above

5. Back braces/belts are proven to be effective at preventing back lifting injuries.

True or False?

6. What are considered effective ways to prevent lifting injuries?

- A. Using proper lifting technique
- B. Store and carry items near waist level
- C. Using equipment to help lift & carry items
- D. All of the above

April/May gift card winners:

Weichao Li -Unit 3

Mei Yi Zhu (Emily) -Unit 3

Donny Pineda - KKC custodial

Laura Rodriguez - ASUC

Stephen McCulloch

-Foothill Dining

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Hidratar para la seguridad

¿Cuánta agua debo beber? Beba agua ANTES de tener sed, porque para cuando tenga sed, ya se necesita agua. La mayoría de las personas necesitan de 8 a 12 vasos de agua por día, y otras bebidas pueden contar para ese total. Las necesidades de agua pueden cambiar debido a: el clima y las temperaturas, lo que come, los niveles de actividad, los medicamentos y la salud en general. Si está trabajando en el calor, beba agua cada 15-20 minutos. NOTA: No beba más de 48 oz durante una hora, ya que demasiada agua puede causar una emergencia médica (la concentración de electrolitos se vuelve demasiado baja).

La falta de agua (deshidratación) puede causar dolores de cabeza y fatiga, estreñimiento, infecciones del tracto urinario, cálculos renales, calambres, insolación. La deshidratación severa puede conducir a la muerte.

¿Cómo afecta la deshidratación a la seguridad? Solo el 1% de pérdida de agua corporal puede empeorar todo esto:

- fuerza muscular, resistencia y potencia
- ánimo
- concentración, enfoque y atención
- velocidad de reacción
- memoria de corto plazo



Foco de seguridad Prevención de enfermedades por calor



Enfermedad por calor

El trabajo en ambientes calurosos puede provocar enfermedades por calor (condiciones médicas que ocurren porque el cuerpo ya no puede soportar las altas temperaturas). El cuerpo normalmente se enfría por medio del sudor, pero durante el calor extremo esto puede no ser suficiente. En estos casos, la temperatura corporal de una persona aumenta más rápido de lo que puede enfriarse. Esto puede causar daño al cerebro y otros órganos vitales.

¿Quién está afectado?

Todo el mundo puede verse afectado por enfermedades causadas por el calor durante temperaturas extremas, especialmente si participa en actividades extenuantes tanto en el interior como en el exterior. Los grupos con mayor riesgo pueden incluir: adultos mayores, niños pequeños, personas con enfermedades crónicas.

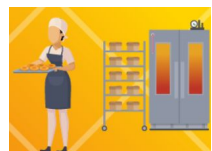


Prevención

- ¡Cubrir e hidratar! Asegúrate de usar ropa ligera y transpirable.
- Bajo el sol, use protector solar con al menos SPF 15
- Si está afuera, use un sombrero de ala ancha que cubra el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.
- Limite su exposición. Los rayos UV son más intensos entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

Las pautas importantes incluyen:

- Tomar descansos programados
- Use áreas de descanso que tengan mucha sombra, agua y ventiladores donde sea necesario
- Cuídense unos a otros; manténgase alerta a los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor
- Si experimenta agotamiento por calor, busque un área fresca y sombreada; no vuelvas a trabajar con el calor
- Si alguien está experimentando un golpe de calor, llame inmediatamente al 911 y aplique los primeros auxilios. Los signos de un golpe de calor incluyen: piel caliente/roja/seca, actuar confundido o desorientado, perder el conocimiento



Las lesiones de espalda son el tipo de lesión más común en el lugar de trabajo. Tanto los empleadores como los empleados que realizan trabajos que involucran tareas de levantamiento a menudo creen que apoyar la espalda con aparatos ortopédicos o cinturones es una forma económica de prevenir lesiones en la espalda.

Sin embargo, hay una falta de evidencia científica que respalde la teoría de que los aparatos ortopédicos y los cinturones de espalda son efectivos para proteger contra las lesiones de espalda. Los datos no han demostrado que los aparatos ortopédicos y los cinturones para la espalda reduzcan la tensión en la columna o que la endurezcan y reduzcan el movimiento de flexión.

¿Qué ayuda a prevenir las lesiones de espalda?

- El uso de la técnica de levantamiento adecuada es importante para protegerse contra lesiones.
- Pruebe el peso del artículo antes de levantarlo para ver si es demasiado pesado
- Guarde los artículos y llévelos a la altura de la cintura para evitar la necesidad de doblar la espalda.
- Use el equipo adecuado que pueda ayudar a levantar y mover artículos
- Pida ayuda o hable con un supervisor si la tarea parece insegura

Se puede acceder a la capacitación general sobre seguridad de la espalda a través del Centro de aprendizaje de la UC. Escanee el código QR para obtener más información sobre la seguridad de la espalda de Be Well at Work - Ergonomía. Llame a Ergonomía al ergonomics@berkeley.edu para solicitar una consulta ergonómica o asistencia de capacitación.



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

1. Elija la imagen que muestra una forma segura de usar una escalera de tijera



Beba más agua



Use protección solar



Use ropa ligera

2. Solo los adultos mayores y los niños pequeños se ven afectados por la enfermedad del calor. ¿Verdadero o falso?

3. Debe beber agua antes de sentir sed. ¿Verdadero o falso?

4. ¿Cuál de los siguientes es un riesgo de seguridad debido a la deshidratación?

- A. Fuerza muscular
- B. Velocidad de reacción
- C. Ánimo
- D. Todo lo anterior

5. Los aparatos ortopédicos/cinturones para la espalda han demostrado ser efectivos para prevenir lesiones por levantamiento de la espalda. ¿Verdadero o falso?

6. ¿Cuáles se consideran formas efectivas de prevenir lesiones por levantamiento?

- A. Usar la técnica de levantamiento adecuada
- B. Almacenar y transportar artículos cerca del nivel de la cintura
- C. Uso de equipos para ayudar a levantar y transportar artículos
- D. Todo lo anterior

Ganadores de tarjetas de regalo de abril/mayo:

Weichao Li -Unit 3

Mei Yi Zhu (Emily) -Unit 3

Donny Pineda - CKC custodial

Laura Rodriguez - ASUC

Stephen McCulloch

-Foothill Dining



健康聚光灯

安全水合物

我应该喝多少水？在你感到口渴之前喝水，因为当你感到口渴时，已经需要水了。大多数人每天大约需要 8-12 杯水，其他饮料也可以计入这一总量。水的需求可能会因以下因素而发生变化：气候和温度、饮食、活动水平、药物和整体健康状况。如果您在高温下工作，请每 15-20 分钟喝一次水。注意：一小时内不要喝超过 48 盎司的水，因为太多的水会导致医疗紧急情况（电解质浓度变得太低）。

水分不足（脱水）会导致头痛和疲劳、便秘、尿路感染、肾结石、抽筋、中暑。严重脱水会导致死亡。

脱水如何影响安全？体内水分仅流失 1% 就会使所有这些情况变得更糟：

- 肌肉力量、耐力和爆发力
- 情绪
- 专注，专注和关注
- 反应速度
- 短期记忆



安全焦点

中暑预防

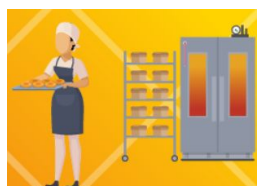


中暑

在炎热的环境中工作可能会导致热病（由于身体无法再承受高温而发生的医疗状况）。身体通常通过出汗来冷却自己，但在极端炎热的情况下，这可能还不够。在这些情况下，人的体温上升速度快于其自身冷却速度。这可能会对大脑和其他重要器官造成损害。

谁受到影响？

在极端温度下，每个人都可能受到热病的影响，尤其是在室内外参加剧烈活动时。高风险人群包括：老年人、幼儿、慢性病患者。



预防

- 遮盖并补充水分！确保穿着轻便、透气的衣服
- 在阳光下，使用 SPF 至少为 15 的防晒霜
- 如果在室外，请戴一顶遮住颈部、耳朵、眼睛、额头、鼻子、头皮的宽边帽子
- 限制你的暴露。上午 10 点至下午 4 点紫外线最强烈

重要的指导方针包括：

- 按计划休息
- 在需要时使用有充足阴凉处、水源和风扇的休息区
- 互相提防；警惕中暑的体征和症状
- 如果感到中暑，请寻找阴凉处；不要在炎热的天气返回工作岗位
- 如果有人中暑，请立即拨打 911 并进行急救。中暑的症状包括：皮肤灼热/发红/干燥、表现混乱或迷失方向、失去知觉



背部受伤是工作场所最常见的伤害类型。从事涉及举重任务的雇主和雇员通常都认为,用背带或皮带支撑背部是防止背部受伤的一种廉价方法。



然而,缺乏科学证据来支持背带和腰带可以有效防止背部受伤的理论。数据并未表明背带和腰带可以减少脊柱的压力,或者使脊柱变硬并减少弯曲运动。

什么有助于预防背部受伤?

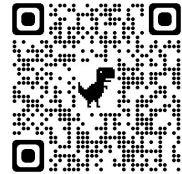
- 使用正确的举升技术对于防止受伤很重要
- 起吊前先测试一下物品的重量,看看是否太重
- 存放物品并将其放在腰部水平,以避免需要弯曲背部
- 使用可以帮助提升和移动物品的适当设备
- 如果任务看起来不安全,请寻求帮助或与主管讨论

一般背部安全培训可通过 UC 学习中心进行。扫描二维码,了解 Be Well at Work - Ergonomics 中有关背部安全的更多信息。请致电人体工程学 ergonomics@berkeley.edu, 请求人体工程学咨询或培训帮助。

CORRECT POSTURE



INCORRECT POSTURE



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

1. 圈出所有可以预防中暑的方法:



多喝水



戴上防晒霜



穿轻便的衣服

2. 只有老年人和幼儿才会受到中暑的影。

真的 或者 错误的?

3. 你应该在感到口渴之前喝水。

真的 或者 错误的?

4. 以下哪一项是脱水带来的安全风险:

- A. 肌肉力量
- B. 反应速度
- C. 情绪
- D. 上述所有的

5. 事实证明,背带/腰带可以有效防止背部抬起受伤。

真的 或者 错误的?

6. 预防举重伤害的有效方法有哪些?

- A. 使用正确的提升技术
- B. 存放和携带靠近腰部的物品
- C. 使用设备帮助提升和搬运物品
- D. 上述所有的

四月/五月礼品卡获奖者:

- Weichao Li -Unit 3
- Mei Yi Zhu (Emily) -Unit 3
- Donny Pineda - KKC custodial

- Laura Rodriguez - ASUC
- Stephen McCulloch -Foothill Dining