

Be Well at Work Safe News



Wellness Spotlight



Safely moving our bodies at work often depends on the amount of deep (or restful) sleep we are able to get at night and our ability to quickly let go of stress throughout the day, while staying focused on the task at hand. Here are a few tips on how to improve your well-being and be safer while at work.

Sleep

We should all aim for 7-9 hours of sleep each night. According to the Sleep Foundation, you should:

- **Wind Down at least 30 minutes before bed** - try light stretching, listening to soft music or meditation. Avoid drinks with caffeine, alcohol and eating too late.
- **Lower the lights in your bedroom** - dim bright lights, close the shades, and limit TV
- **Avoid using cell phones, computers or tablets before bed** - Trying reading a book or writing in a journal.

Deep Breathing

Work can be stressful at times and it is important to know how to calm your mind, so you can avoid accidents and potential injury. Deep breathing is one simple way to help lower your blood pressure, increase your dopamine “feel good hormone” and relax your body in the moment. When you are stressed, visualize this simple **Star Breath technique: Breathe In: 4 secs ; Hold: 4 secs; Breath Out: 8 secs**



Mindfulness at Work

According to the Greater Good Science Center, being mindful at work will help to decrease your mistakes and help you to stay more focused during busy times. Try one of these practices to help you be more mindful at work:

- **Avoid multitasking** - try not to do too many tasks at once. If you can, try to spend time during one task, complete and then move on to the next. Write down all of your tasks for the day if it is helpful and ask for help if you are feeling overwhelmed.
- **10 minutes before work** try the Star Deeping Breathing technique.
- **Do a one minute mindfulness practice throughout the day.** This can include deep breathing or light stretching. These mindful breaks will help to keep you focused, and allow you time to make sure you are feeling well and ready to begin the next task.

Safety Spotlight

It's National Public Health Week 2021! We may be physically distant from each other, but now it's more important than ever to come together, which is why the 2021 theme is “Building Bridges to Better Health”. For more information please see the Resources section.



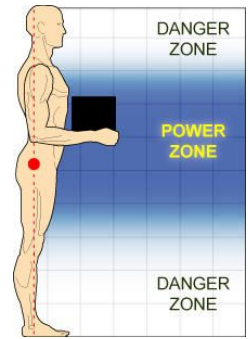
Storage Safety

Storage spaces/rooms can quickly become overcrowded or cause hazards when items aren't stored properly. Take some time to plan out the space in order to avoid frustration and/or injuries in the future.

- When opening boxes, crates, etc. if there are nails make sure to remove them. Do not bend them down.
 - If working with cardboard boxes, use a specific tool or something similar like scissors to slide across the tape. Do not force the box open using brute strength.
- Always store heavy items on bottom shelves, medium-weight items next, and light-weight items on top shelves
 - When getting access to top shelves, use a stepladder and use it properly (no using box crates that may not hold much weight).
 - Make sure to have 3 points of contact while moving up and down the ladder (i.e. two hands and one foot or two feet and one hand on the ladder).
 - Do not stand on the top 2 rungs of the ladder
- Get rid of all dirt, grease, and trash promptly to reduce fire hazards and lessen the chances of having rats and cockroaches.
- Be sure light bulbs have some sort of cover. As a precaution against fire, do not store any materials within 12 inches of any bulb.
- If retrieving or putting back items from areas where you cannot see or reach, use equipment to assist or ask another person to help if necessary.
- Train staff on where items are meant to be stored and provide refreshers as needed.

Carrying and Lifting Body Mechanics

- Place lightweight items on top shelves, frequently used items on shelves between shoulders/knees and heavy items on the floor or risers
- Use the provided sturdy ladder/step stool to get lightweight items placed above shoulder height
- Lower the body by bending the knees/hips and keeping the back straight
- Minimize twisting and bending by placing frequently accessed items at the front of the shelving units
- For safer/easier transport for items, use manual material equipment such as carts, hand trucks and dollies



Quiz

Name:

DIRECTIONS:

Complete the quiz verbally together in a group, if possible. You can project the e-version using an LCD projector and laptop, instead of printing it out. Your Supervisor or Wellness Leader will email a photo of the group to Stephanie Ngan of the BWAW Safe Newsletter team: sngan@berkeley.edu or Cori Evans corievens@berkeley.edu.

1. Place heavy boxes and bags on the top shelves.

- True
- False

2. When lifting and carrying items from the storage area, it is best to:

- Use a cart, dolly or hand truck
- Carry heavy items with your arms only
- Slide them along the floor while bending over at the back
- All of the above
- None of the above

3. You've started to notice one of the storage areas is filling up with empty cardboard boxes, trash, and greasy spots. You decide to:

- Inform your supervisor
- Leave the space as is and just continue on with your normal work
- If there's enough time, help out by taking the cardboard out to the recycle area and ask assigned staff to help clean up the space
- Options "a" and "c"

4. I'm in a rush but I need something on the top shelf. I'm just going to skip the ladder, go on my tip-toes and try to reach as high as I can.

- True
- False

5. Before bed, I should try to do three of the following:

- Play video games, Wind down 30 minutes before bedtime, Avoid Using Cell Phones
- Wind down 30 minutes before bedtime, Lower the lights in the room, Avoid Using Cell Phones
- Drink Caffeine, Use a cell phone to play games, Start a new project

6. The Star Breath technique can help you to stay focused, calm and lower your stress before, during, and after work.

- True
- False

Resources

Latest Covid info + some FAQs

1. If I've been vaccinated, do I still need to wear a mask?
 - a. Yes, even if you've been vaccinated please continue to wear a mask while at work and in public spaces.
2. Can I still get a vaccine on campus?
 - a. Since the state of California switched to Blue Shield, campus no longer has as much control over delivering vaccines to staff. If you have not yet received the vaccine from campus, it is not likely you will be able to set up an appointment on campus. However, if you have already received your first dose from campus, there is a higher chance you can get your second dose from campus. Keep an eye out for an email from the Tang Center.
 - b. Additionally, vaccine appointments can be made through the CA Department of Public Health [MyTurn website](#) for a location closer to you.
3. How will campus know I've received the vaccine if I didn't get it through the Tang Center?
 - a. Vaccine records can now be uploaded to the [eTang](#) website.
4. Do I still need to make weekly appointments for my surveillance test if I've received my vaccine?
 - a. For now, weekly testing will not be required for 90 days from the date of your final vaccine.

Vaccine eligibility is expanding in California to anyone 50 years and older starting April 1, and to anyone 16 years and older on April 15. UHS is shifting their attention towards vaccinating students as their primary health care provider

The **UC Berkeley Mobile app** has been updated to make it easier to comply with campus requirements with fewer prompts to sign in. Log in to the app to complete the Daily Symptom Screener, show your badge, and access the eTang Portal.

If you have not yet received your vaccine and come to campus to work, continue to sign up for your weekly surveillance site test. Use this [Appointment Tutorial](#) for assistance. Continue to distance yourself 6-feet minimum from others and wear your mask!

National Public Health Week April 5-11:

There's too much to fit into this section all the different ways we can work towards building a healthier community, but by clicking on the links below you can learn more about each day's public health theme:

- Monday: [Rebuilding](#)
- Tuesday: [Advancing Racial Equity](#)
- Wednesday: [Strengthening Community](#)
- Thursday: [Galvanizing Climate Justice](#)
- Friday: [Constructing COVID-19 Resilience](#)
- Saturday: [Uplifting Mental Health and Wellness](#)
- Sunday: [Elevating the Essential and Health Workforce](#)

Winners from last newsletter

Nov/Dec Prize Winners:

- Unit 3: Teodora Gonzalez (supervisor)
- Unit 1: Graciela Guerrero (supervisor)
- Unit 3: WeiChao, Jorge Santillan, Yishao Wang

Feb/Mar Prize Winners:

- Cafe 3: Gary Olson (supervisor)
- CKC: Karen Jones (supervisor)
- CKC: Nicole Zolec; Jorge Ibarra, Vickie Wiggins
- Unit 3: Gloria Morales; Rocio Rodriguez
- Foothill: Yuequn Li

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar

El movimiento seguro de nuestros cuerpos en el trabajo a menudo depende de la cantidad de sueño profundo (o reparador) que podamos obtener por la noche y de nuestra capacidad para liberarnos rápidamente del estrés durante el día, mientras nos concentramos en la tarea que tenemos entre manos. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo mejorar su bienestar y estar más seguro en el trabajo.

Dormir

Todos deberíamos aspirar a dormir de 7 a 9 horas cada noche. Según la Sleep Foundation, debes:

- Relájese al menos 30 minutos antes de acostarse: intente estirarse ligeramente, escuchar música suave o meditar. Evite las bebidas con cafeína, alcohol y comer demasiado tarde.
- Baje las luces de su dormitorio: atenúe las luces brillantes, cierre las cortinas y limite la televisión
- Evite el uso de teléfonos celulares, computadoras o tabletas antes de acostarse. Intente leer un libro o escribir en un diario.

Respiración profunda

El trabajo puede ser estresante en ocasiones y es importante saber cómo calmar la mente para evitar accidentes y posibles lesiones. La respiración profunda es una forma sencilla de ayudar a reducir la presión arterial, aumentar la "hormona del bienestar" de la dopamina y relajar el cuerpo en el momento. Cuando esté estresado, visualice esta sencilla técnica de Star Breath: **Inspire: 4 segundos; Sostener: 4 segundos; Exhalación: 8 segundos**



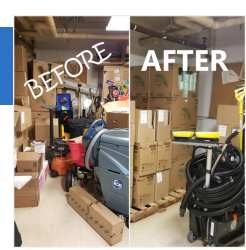
Mindfulness en el trabajo

Según el Greater Good Science Center, ser consciente en el trabajo te ayudará a disminuir tus errores y te ayudará a mantenerte más concentrado durante las horas punta. Pruebe una de estas prácticas para ayudarlo a ser más consciente en el trabajo:

- Evite la multitarea: trate de no hacer demasiadas tareas a la vez. Si puede, intente dedicar tiempo a una tarea, complete y luego pase a la siguiente. Escriba todas sus tareas del día si es útil y pida ayuda si se siente abrumado.
- 10 minutos antes del trabajo, pruebe la técnica Star Deeping Breathing.
- Haz una práctica de atención plena de un minuto a lo largo del día. Esto puede incluir respiración profunda o estiramientos ligeros. Estos descansos conscientes te ayudarán a mantenerte concentrado y te darán tiempo para asegurarte de que te sientes bien y listo para comenzar la siguiente tarea.

Foco de seguridad

¡Es la Semana Nacional de la Salud Pública 2021! Puede que estemos físicamente distantes el uno del otro, pero ahora es más importante que nunca estar juntos, por lo que el tema de 2021 es "Construyendo puentes para una mejor salud". Para obtener más información, consulte la sección Recursos.



Seguridad de almacenamiento

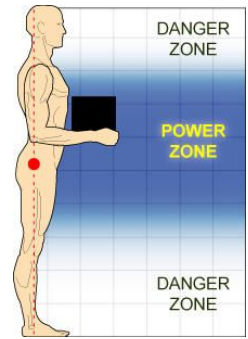
Los espacios / salas de almacenamiento pueden abarrotarse rápidamente o causar peligros cuando los artículos no se almacenan correctamente. Tómese su tiempo para planificar el espacio para evitar frustraciones y / o lesiones en el futuro.

- Al abrir cajas, jaulas, etc., si hay clavos, asegúrese de quitarlos. No los doble.
 - Si trabaja con cajas de cartón, use una herramienta específica o algo similar, como unas tijeras, para deslizarse por la cinta. No fuerce la caja para abrirla con fuerza bruta.
- Guarde siempre los artículos pesados en los estantes inferiores, los artículos de peso medio a continuación y los artículos livianos en los estantes superiores
 - Cuando tenga acceso a los estantes superiores, use una escalera de tijera y úsela correctamente (no use cajas de caja que pueden no soportar mucho peso).
 - Asegúrese de tener 3 puntos de contacto mientras sube y baja por la escalera (es decir, dos manos y un pie o dos pies y una mano en la escalera).
 - No se pare en los 2 peldaños superiores de la escalera
- Elimine toda la suciedad, la grasa y la basura de inmediato para reducir el riesgo de incendio y disminuir las posibilidades de tener ratas y cucarachas.
- Asegúrese de que las bombillas tengan algún tipo de cubierta. Como precaución contra el fuego, no almacene ningún material a menos de 30 cm (12 pulgadas) de cualquier bombilla.
- Si recupera o guarda artículos de áreas donde no puede ver o alcanzar, use el equipo para ayudar o pida ayuda a otra persona si es necesario.
- Capacite al personal sobre dónde se deben almacenar los artículos y proporcione actualizaciones según sea necesario.

Foco de ergonomía

Mecánica de transporte y elevación del cuerpo

- Coloque los artículos livianos en los estantes superiores, los artículos de uso frecuente en los estantes entre los hombros y las rodillas y los artículos pesados en el piso o las contrahuellas.
- Use la escalera / taburete robusto provisto para colocar artículos livianos por encima de la altura de los hombros
- Baje el cuerpo doblando las rodillas / caderas y manteniendo la espalda recta
- Minimice la torsión y la flexión colocando los artículos a los que se accede con frecuencia en la parte delantera de las estanterías.
- Para un transporte más seguro y fácil de los artículos, utilice equipos de materiales manuales como carros, carretillas y plataformas rodantes.



Examen

Nombre:

DIRECCIONES:

Complete el cuestionario verbalmente en grupo, si es posible. Puede proyectar la versión electrónica con un proyector LCD y una computadora portátil, en lugar de imprimirla. Su Supervisor o Líder de Bienestar le enviará una foto del grupo a Stephanie Ngan del equipo del Boletín BWAWSafe: sngan@berkeley.edu o Cori Evans corievans@berkeley.edu.

1. Coloque cajas y bolsas pesadas en los estantes superiores.

- Verdadero
- Falso

2. Al levantar y transportar artículos del área de almacenamiento, es mejor:

- Use un carro, plataforma rodante o carretilla de mano
- Lleve artículos pesados solo con los brazos
- Deslízalas por el suelo mientras te inclinas hacia atrás.
- Todo lo anterior
- Ninguna de las anteriores

3. Ha comenzado a notar que una de las áreas de almacenamiento se está llenando de cajas de cartón vacías, basura y manchas de grasa. Tu decides:

- Informe a su supervisor
- Deje el espacio como está y continúe con su trabajo normal.
- Si hay suficiente tiempo, ayude llevando el cartón al área de reciclaje y solicite al personal asignado que ayude a limpiar el espacio.
- Opciones "a" y "c"

4. Tengo prisa pero necesito algo en el estante superior. Solo voy a saltarme la escalera, ir de puntillas y tratar de llegar lo más alto que pueda.

- Verdadero
- Falso

5. Antes de acostarme, debería intentar hacer tres de las siguientes cosas:

- Juega videojuegos, relájate 30 minutos antes de acostarte, evita el uso de teléfonos móviles
- Relájese 30 minutos antes de acostarse, baje las luces de la habitación, evite el uso de teléfonos móviles
- Beber cafeína, usar un teléfono celular para jugar, comenzar un nuevo proyecto

6. La técnica Star Breath puede ayudarlo a mantenerse concentrado, calmado y reducir su estrés antes, durante y después del trabajo.

- Verdadero
- Falso

Recursos

Información más reciente sobre Covid + algunas preguntas frecuentes

- Si me han vacunado, ¿debo seguir usando una mascarilla?
 - Sí, incluso si ha sido vacunado, continúe usando una máscara en el trabajo y en los espacios públicos.
- ¿Todavía puedo vacunarme en el campus?
 - Desde que el estado de California cambió a Blue Shield, el campus ya no tiene tanto control sobre la entrega de vacunas al personal. Si aún no ha recibido la vacuna del campus, es poco probable que pueda programar una cita en el campus. Sin embargo, si ya recibió su primera dosis del campus, existe una mayor probabilidad de que pueda obtener su segunda dosis del campus. Esté atento a un correo electrónico del Tang Center.
 - Además, las citas para vacunas se pueden hacer a través del sitio web MyTurn del Departamento de Salud Pública de CA para encontrar un lugar más cercano a usted.
- ¿Cómo sabrá el campus que he recibido la vacuna si no la obtuve a través del Centro Tang?
 - Los registros de vacunas ahora se pueden cargar en el sitio web de eTang.
- ¿Debo hacer citas semanales para mi prueba de vigilancia si he recibido mi vacuna?
 - Por ahora, no se requerirán pruebas semanales durante 90 días a partir de la fecha de su vacuna final.

La elegibilidad para vacunas se está expandiendo en California para cualquier persona de 50 años o más a partir del 1 de abril, y para cualquier persona de 16 años o más el 15 de abril. UHS está cambiando su atención hacia vacunar a los estudiantes como su proveedor de atención primaria de salud.

La aplicación UC Berkeley Mobile se ha actualizado para que sea más fácil cumplir con los requisitos del campus con menos indicaciones para iniciar sesión. Inicie sesión en la aplicación para completar el Examen diario de síntomas, mostrar su insignia y acceder al Portal eTang.

Si aún no ha recibido su vacuna y viene al campus a trabajar, continúe inscribiéndose para su prueba semanal del sitio de vigilancia. Utilice este Tutorial de citas para obtener ayuda. ¡Continúe a una distancia mínima de 6 pies de los demás y use su máscara!

Semana Nacional de Salud Pública del 5 al 11 de abril:

Hay demasiado para incluir en esta sección todas las diferentes formas en que podemos trabajar para construir una comunidad más saludable, pero al hacer clic en los enlaces a continuación, puede obtener más información sobre el tema de salud pública de cada día:

- Lunes: Reconstrucción
- Martes: Promoción de la equidad racial
- Miércoles: Fortalecimiento de la comunidad
- Jueves: Galvanizando la justicia climática
- Viernes: Construyendo la resiliencia del COVID-19
- Sábado: Salud y bienestar mental edificantes
- Domingo: Elevación de la fuerza laboral esencial y de salud

Ganadores del último boletín

Nov/Dec Prize Winners:

- Unit 3: Teodora Gonzalez (supervisor)
- Unit 1: Graciela Guerrero (supervisor)
- Unit 3: WeiChao, Jorge Santillan, Yishao Wang

Feb/Mar Prize Winners:

- Cafe 3: Gary Olson (supervisor)
- CKC: Karen Jones (supervisor)
- CKC: Nicole Zolec; Jorge Ibarra, Vickie Wiggins
- Unit 3: Gloria Morales; Rocio Rodriguez
- Foothill: Yuequn Li

Be Well at Work Safe News

做好工作：安全新闻



健康聚光灯

在工作中安全地移动身体通常取决于我们在晚上能够获得的深度(或宁静)睡眠量, 以及全天快速释放压力, 同时专注于手头工作的能力。这里有一些技巧, 可帮助您改善工作环境并更安全地工作。

睡觉

我们每个人的目标应该是每晚睡7到9个小时。根据睡眠基金会的说法, 您应该:

- 至少在睡前30分钟放松一下-尝试轻微伸展运动, 听轻音乐或冥想。避免与咖啡因, 酒精一起喝酒, 也不要太晚进食。
- 降低卧室的灯光-调暗明亮的灯光, 关闭阴影并限制电视
- 避免在睡觉前使用手机, 计算机或平板电脑-尝试读一本我们写在日记里的书。

深呼吸

工作有时可能会感到压力, 重要的是要知道如何使自己的心情平静下来这样可以避免发生事故和潜在的伤害。深呼吸是一种简单的方法, 可帮助您降低血压, 增加多巴胺“感觉良好的荷尔蒙”并立即使您的身体放松。当您感到压力时, 请看一下这种简单的“星际呼吸”技术: 呼吸时间: 4秒; 保持: 4秒; 吐气: 8秒



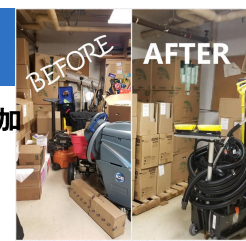
工作正念

根据美国大中华医学中心的说法, 在工作中保持专心有助于减少错误, 并在忙碌的时候更加专注。请尝试以下一种方法, 以帮助您在工作时更加专心:

- 避免多任务处理-尝试一次不要执行太多任务。如果可以, 请尝试在一项任务上花费时间, 完成后再转到下一项。如果有帮助, 请写下当天的所有任务, 如果感到不知所措, 请寻求帮助。
- 上班前10分钟, 尝试“星际深呼吸”技术。
- 全天进行一分钟的正念练习。这可能包括深呼吸或轻度拉伸。这些细心的休息将有助于您保持专注, 并让您有时间确保自己感觉良好并准备好开始下一个任务。

安全焦点

这是2021年的全国公共卫生周! 我们之间可能彼此相距遥远, 但是现在聚在一起比以往任何时候都更加重要, 因此2021年的主题是“架起通往更健康的桥梁”。有关更多信息, 请参见参考资料部分。



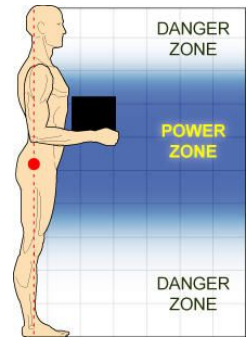
储存安全

如果存储不正确, 存储空间/房间可能会很快变得人满为患或造成危险。请花一些时间来规划空间, 以免将来感到沮丧和/或受伤。

- 打开箱子, 板条箱等时, 如果有钉子, 请确保将其卸下。不要弯腰。
 - 如果要使用纸板箱, 请使用专用工具或类似剪刀之类的工具在胶带上滑动。不要用蛮力强行打开纸板箱。
- 始终将重物放在底部架子上, 然后将中等重量的物品放在 顶部架子上
 - 在进入顶层架子时, 请使用梯子并正确使用它(不要使用重量可能不大的箱形板条箱)。
 - 上下移动梯子时, 请确保有3个接触点(即两只手和一只脚或两只脚和一只手在梯子上)。
 - 不要站在梯子的顶部2个梯级上
- 立即清除所有污垢, 油脂和垃圾, 以减少火灾危险, 并减少老鼠和蟑螂的发生。
- 确保灯泡有某种盖子。为了防止火灾, 请勿在任何灯泡的 12英寸范围内存放任何材料。
- 如果从看不见或触及不到的地方取回或放回物品, 请在必要时使用设备协助或要求其他人帮助。
- 培训工作人员应将物品存储在何处, 并根据需要提供更新。

搬运和举起身体力学

- 将轻质物品放在顶部架子上，将常用物品放在肩膀 / 膝盖之间的架子上，将重物放在地板或立管上
- 使用提供的坚固梯子 / 阶梯凳将轻便物品放在肩膀高度以上
- 弯曲膝盖 / 臀部并保持背部挺直，降低身体
- 通过将经常使用的物品放在 搁架单元的前部来最大程度地减少扭曲和弯曲
- 为了更安全 / 更轻松地运输物品，请使用手动物料设备，例如手推车，手推车和手推车



测验

姓名: _____

方向:

如果可能，请以小组的形式一起完成测验，您可以使用LCD投影仪和笔记本电脑投影电子版，而不必将其打印出来。您的主管或健康负责人将通过电子邮件将小组的照片发送给BWAW安全通讯小组的Stephanie Ngan: sngan@berkeley.edu或Cori Evans corievens@berkeley.edu。

1. 将沉重的箱子和袋子放在最上面的架子上。

- a. 真的
- b. 错误的

2. 从存储区域提起和搬运物品时，最好执行以下操作：

- a. 使用手推车，小推车或手推车
- b. 仅用手臂携带重物
- c. 沿着地板滑动，同时向后弯曲
- d. 上述所有的
- e. 以上都不是

3. 您已经开始注意到其中一个存储区已满，空的纸板箱，垃圾箱和油腻的地方。您决定：

- a. 通知您的主管
- b. 保留空间，继续进行正常工作
- c. 如果有足够的时间，请通过将纸板搬到回收区进行帮助，并请指派的人员帮助清理空间
- d. 选项“a”和“c”

4. 我很着急，但我需要在顶层架子上放一些东西。我只是跳过阶梯，tip起脚尖，尽力而为。

- a. 真的
- b. 错误的

5. 睡觉之前，我应该尝试执行以下三个操作：

- a. 玩视频游戏，就寝前30分钟放松身心，避免使用手机
- b. 睡前30分钟放松一下，降低房间的灯光，避免使用手机
- c. 喝咖啡因，用手机玩游戏，开始一个新项目

6. 星呼吸技术可以帮助您在工作之前，期间和之后保持专注，平静并减轻压力。

- a. 真的
- b. 错误的

最新的Covid信息+一些常见问题解答

- 如果我已经接种疫苗，是否还需要戴口罩？
 - 是的，即使您已经接种了疫苗，也请在工作中和在公共场所继续戴口罩。
- 我还能在校园里接种疫苗吗？
 - 自从加利福尼亚州切换到“蓝盾”以来，校园不再拥有向员工运送疫苗的控制权。如果您尚未从校园内收到疫苗，则您不太可能在校园内进行预约。但是，如果您已经从校园接受了第一剂药物，那么您更有可能从校园获得第二剂药物。请密切注意唐中心的电子邮件。
 - 另外，可以通过CA Public Health MyTurn网站在附近的位置预约疫苗。
- 如果我没有从唐中心得到疫苗，校园将如何知道我已经收到了疫苗？
 - 现在可以将疫苗记录上传到eTang网站。
- 如果我已接种疫苗，是否还需要每周预约一次监督检查？
 - 目前，从您最终接种疫苗之日算起的90天之内，将不需要每周测试。

从4月1日开始，加利福尼亚州的疫苗资格范围扩大到50岁以上的人，从4月15日开始扩大到16岁以上的人。UHS将他们的注意力转移到为学生作为主要医疗保健提供者接种疫苗上

加州大学伯克利分校的移动应用程序已更新，可以更轻松地满足校园要求，登录提示更少。登录到该应用程序以完成“每日症状筛查器”，显示您的徽章并访问eTang门户。

如果您尚未收到疫苗并来校园工作，请继续注册以进行每周一次的监视现场测试。使用此约会教程可获得帮助。继续与他人保持至少6英尺的距离，并戴好口罩！

全国公共卫生周4月5日至11日：

我们可以通过各种不同方式来建立一个更健康的社区，这部分内容不适合本节，但是，通过单击下面的链接，您可以了解有关每天的公共卫生主题的更多信息：

- 星期一：重建
- 星期二：促进种族平等
- 星期三：加强社区
- 星期四：激发气候正义
- 星期五：构建COVID-19弹性
- 星期六：提升精神健康水平
- 周日：提升基本和卫生人力

上一期通讯的获奖者

Nov/Dec Prize Winners:

- Unit 3: Teodora Gonzalez (supervisor)
- Unit 1: Graciela Guerrero (supervisor)
- Unit 3: WeiChao, Jorge Santillan, Yishao Wang

Feb/Mar Prize Winners:

- Cafe 3: Gary Olson (supervisor)
- CKC: Karen Jones (supervisor)
- CKC: Nicole Zolec; Jorge Ibarra, Vickie Wiggins
- Unit 3: Gloria Morales; Rocio Rodriguez
- Foothill: Yuequn Li