

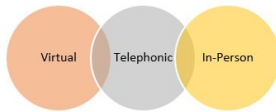
Be Well at Work Safe News



Wellness

Safety Spotlight

Remember Your Preventative Healthcare Matters!



Staying healthy and being safe at home and work begins with prevention. Each semester the [Know Your Numbers Health Screening](#) is offered as a way to evaluate your health by identifying your risk and providing motivation for managing your health. Unfortunately, due to Covid-19, this convenient preventative screening is on pause, however, your health should remain a priority. Many diseases are "silent" and affect your health long before you feel anything wrong, therefore chronic disease prevention is the key to having more energy, staying safe and living a health

Preventative health exams such as – mammograms, colonoscopies, cholesterol and glucose tests - help to screen for diseases such as heart disease, diabetes and cancer. When caught early, according to Harvard Health - making healthy lifestyle changes such as better nutrition, exercising regularly, keeping a healthy body weight, not drinking too much alcohol and not smoking – will significantly reduce your risks of long-term health issues and disabilities.

Make the time today to schedule a virtual, telephonic or in-person appointment with your primary care physician to review your health history and schedule your preventative health tests and exams. For more information visit – [Cleveland Clinic.org](#) – and review the Health Maintenance Guidelines for Adults.

Basic Electrical Safety

Electricity is so commonly used in our lives that we often take it for granted. Electrical equipment, from computers to machinery, are all potentially hazardous and could cause serious injuries if improperly used or maintained. Even though general personnel will not need specialized electrical safety training, it's important to understand and follow electrical safety-related guidelines to keep yourself and others safe.

Follow and become familiar with these safe work practices:

- Check extension cords and plugs daily. **Do not use** cords and plugs if they are worn or damaged and repair/replace them as soon as possible.
- Unusually warm or hot outlets or cords may be a sign that unsafe wiring conditions exist. Unplug any cords or extension cords from these outlets and do not use until a qualified electrician has checked the wiring.
- Switch all portable equipment **OFF** before connecting them to a power supply.
- Ensure Ground Fault Circuit Interrupters (GFCIs) are being used in wet/damp areas (helps prevent ground-fault shocks from faulty equipment).
- Disconnect the power supply before completing any maintenance work tasks or making adjustments.
- Do not bypass the on/off switch and operate the tools by connecting and disconnecting the power cord.
- Do not carry or lift up electrical equipment by the power cord.
- Do not tie cords in tight knots. Knots can cause short circuits and shocks.
- Loop the cords or use a twist lock plug.
- Pull the plug, not the cord.
- Do not block access to panels and circuit breakers or fuse boxes.



Ergonomics Spotlight

It's a new year and a perfect time to refresh ourselves and be ready for whatever comes our way! Before you get ready to jump into work every day and dive into a work task, pause and prepare your body and your work space with these checklist items.

Checklist to Prepare Yourself for Your Job

1. Warm up the muscles in your body, before the start of your shift, to best prepare yourself for your job (see attached handout on warm-up stretches)
2. Check the pathway to make sure there are no obstructions to cause trip hazards
3. Take your time and THINK about what you are doing; practice safety at all times
4. Bend the knees and keep the back straight when lowering the body; **use a step ladder** to reduce reaching overhead.
5. Prior to lifting or moving something, check the weight by testing one side; ask for help if it feels too heavy or difficult



Resources

- UC Berkeley UHS Covid-19 Information: <https://bit.ly/2OwVtZ3>
- UC Berkeley Daily Covid-19 Status Updates: <https://bit.ly/3kjleHj>
- UC Berkeley Basic Needs Center Food Pantry: <https://bit.ly/2MTxlz2>
- Covid-19 Testing Information on campus: <https://bit.ly/37IZ171>
- How to schedule an appointment for a Covid-19 test before coming to campus: <https://bit.ly/3p9ARmc>

Basic Needs Center:

Email: basicneedscenter@berkeley.edu

Call: (510) 519-4003

Food Resources:

Email: foodpantry@berkeley.edu

Call: (510) 463-4170

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 BAWW Safe Newsletter team: sngan@berkeley.edu or Cori Evans corievens@berkeley.edu. **Note: Deadline for quizzes has been extended! You can submit photos from Nov-Dec and Feb-Mar quizzes.**

1. True or False - I should ask for help if I feel something is too heavy or awkward to move/lift on my own?

- A. True
- B. False

2. When carrying a box down a hallway I should:

- A. Walk backwards
- B. Step over items that are in my path
- C. Clear the path prior to carrying the box
- D. Close my eyes while walking

3. When plugging in a piece of equipment, I noticed the wire looking frayed near the plug. I should:

- A. Continue to plug the equipment in and use it as usual
- B. Take the equipment out of order
- C. Report this to my supervisor
- D. Options "b" and "c"

4. True or False- It is safe for me to perform basic maintenance work on portable equipment without unplugging it first.

- A. True
- B. False

5. Preventative Health Exams are important because it:

- A. Provides you with an opportunity to check-in with your primary care provider (doctor)
- B. May help to identify some diseases that are "silent" and affecting your health
- C. Helps to screen for diseases such as heart disease, diabetes and cancer
- D. All of the above

6. What are the 3 ways you can have an appointment with your doctor:

- A. Email, Telephonic, Virtual
- B. Virtual, Telephonic, In-person
- C. None of the Above

Be Well at Work Safe News

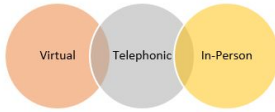
Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Bienestar

Foco de Seguridad

Remember Your Preventative Healthcare Matters!



Mantenerse saludable y seguro en casa y en el trabajo comienza con la prevención. Cada semestre, el examen de detección de salud Know Your Numbers se ofrece como una forma de evaluar su salud al identificar su riesgo y proporcionar motivación para controlar su salud. Desafortunadamente, debido al Covid-19, este conveniente examen preventivo está en pausa, sin embargo, su salud debe seguir siendo una prioridad. Muchas enfermedades son "silenciosas" y afectan su salud mucho antes de que sienta algo malo, por lo tanto, la prevención de enfermedades crónicas es la clave para tener más energía, mantenerse seguro y vivir una salud. Los exámenes de salud preventivos, como mamografías, colonoscopias, pruebas de colesterol y glucosa, ayudan a detectar enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. Cuando se detecta temprano, según Harvard Health, hacer cambios saludables en el estilo de vida, como una mejor nutrición, hacer ejercicio con regularidad, mantener un peso corporal saludable, no beber demasiado alcohol y no fumar, reducirá significativamente sus riesgos de problemas de salud y discapacidades a largo plazo. Tómese el tiempo hoy para programar una cita virtual, telefónica o en persona con su médico de atención primaria para revisar su historial médico y programar sus pruebas y exámenes de salud preventivos. Para obtener más información, visite ClevelandClinic.org y revise las Pautas de mantenimiento de la salud para adultos.

Seguridad eléctrica básica

La electricidad se usa con tanta frecuencia en nuestras vidas que a menudo lo dan por sentado. Los equipos eléctricos, desde computadoras hasta maquinaria, son potencialmente peligrosos y podrían causar lesiones graves si se usan o mantienen incorrectamente. Aunque el personal en general no necesitará capacitación especializada en seguridad eléctrica, es importante comprender y seguir las pautas relacionadas con la seguridad eléctrica para protegerse a sí mismo y a los demás. **Siga y familiarícese con estas prácticas laborales seguras:**

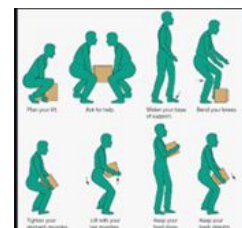
- Revise los cables de extensión y los enchufes diariamente. No utilice cables y enchufes si están gastados o dañados y repárelos / reemplácelos lo antes posible.
- Los enchufes o cables inusualmente calientes o calientes pueden ser una señal de que existen condiciones de cableado inseguras. Desenchufe todos los cables o extensiones de estos tomacorrientes y no los utilice hasta que un electricista calificado haya revisado el cableado.
- Apague todos los equipos portátiles antes de conectarlos a una fuente de alimentación.
- Asegúrese de que los interruptores de circuito de falla a tierra (GFCI) se estén utilizando en áreas mojadas / húmedas (ayuda a prevenir descargas de falla a tierra de equipos defectuosos).
- Desconecte la fuente de alimentación antes de completar cualquier trabajo de mantenimiento o realizar ajustes.
- No omita el interruptor de encendido / apagado y opere las herramientas conectando y desconectando el cable de alimentación.
- No transporte ni levante equipos eléctricos por el cable de alimentación.
- No ate los cordones en nudos apretados. Los nudos pueden provocar cortocircuitos y descargas.
- Enrolle los cables o use un giro tapón de bloqueo.
- Tire del enchufe, no del cable.
- No bloquee el acceso a paneles y disyuntores o cajas de fusibles.



Foco Ergonómico

¡Es un año nuevo y un momento perfecto para refrescarnos y estar preparados para lo que se nos presente! Antes de prepararse para comenzar a trabajar todos los días, antes de sumergirse en una tarea laboral, haga una pausa y prepare su cuerpo y su espacio de trabajo con estos elementos de la lista de verificación. **Lista de verificación para prepararse para su trabajo:**

1. Caliente los músculos de su cuerpo, antes del inicio de su turno, para prepararse mejor para su trabajo (vea el folleto adjunto sobre estiramientos de calentamiento)
2. Verifique el camino para asegurarse de que no haya obstrucciones que puedan causar tropezos
3. Tómese tu tiempo y PIENSA en lo que estás haciendo; practicar la seguridad en todo momento
4. Doble las rodillas y mantenga la espalda recta al bajar el cuerpo; use una escalera de mano para reducir el alcance por encima de la cabeza.
5. Antes de levantar o mover algo, verifique el peso probando un lado; pida ayuda si se siente demasiado pesado o difícil



Recursos

- Información de UC Berkeley UHS Covid-19: <https://bit.ly/2OwVtZ3>
- Actualizaciones diarias de estado del Covid-19 de UC Berkeley: <https://bit.ly/3kjleHj>
- Despensa de alimentos del Centro de necesidades básicas de UC Berkeley: <https://bit.ly/2MTxlz2>
- Información sobre las pruebas de Covid-19 en el campus: <https://bit.ly/37IZ171>
- Cómo programar una cita para una prueba Covid-19 antes de venir al campus: <https://bit.ly/3p9ARmc>

Centro de necesidades básicas:

Email: basicneedscenter@berkeley.edu
Call: (510) 519-4003

Recursos alimenticios:

Email: foodpantry@berkeley.edu
Call: (510) 463-4170

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 enviará una foto del grupo por correo electrónico a Stephanie Ngan del equipo del Boletín informativo seguro de BWAU: sngan@berkeley.edu o Cori Evans corievans@berkeley.edu. * Nota: ¡Se ha ampliado la fecha límite para las pruebas! Puede enviar fotos de los cuestionarios de noviembre a diciembre y febrero a marzo.

1. Verdadero o falso: ¿Debería pedir ayuda si siento que algo es demasiado pesado o incómodo para moverlo o levantarlo por mi cuenta?

- A. Verdadero
- B. Falso

2. Cuando llevo una caja por un pasillo, debería:

- A. Caminar hacia atrás
- B. Pasar por encima de los elementos que se encuentran en mi camino
- C. Despeja el camino antes de llevar la caja
- D. Cierro los ojos mientras camino

3. Al enchufar un equipo, noté que el cable se veía deshilachado cerca del enchufe. Yo debería:

- A. Continúe conectando el equipo y utilícelo como de costumbre
- B. Sacar el equipo de servicio
- C. Informe esto a mi supervisor
- D. Opciones "b" y "c"

4. Verdadero o falso: es seguro para mí realizar trabajos de mantenimiento básico en equipos portátiles sin desenchufarlos primero.

- A. Verdadero
- B. Falso

5. Los exámenes de salud preventivos son importantes porque:

- A. Le brinda la oportunidad de registrarse con su proveedor de atención primaria (médico)
- B. Puede ayudar a identificar algunas enfermedades que son "silenciosas" y que afectan su salud.
- C. Ayuda a detectar enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.
- D. Todo lo anterior

6. ¿Cuáles son las 3 formas en que puede programar una cita con su médico?

- A. Correo electrónico, telefónico, virtual
- B. Virtual, telefónico, presencial
- C. Ninguna de las anteriores



Remember Your Preventative Healthcare Matters!



在家中保持健康, 安全和工作始于预防。每学期提供“了解您的号码”健康检查, 以通过识别风险和提供管理健康的动机来评估您的健康。不幸的是, 由于Covid-19, 这种方便的预防性筛查处于暂停状态, 但是, 您的健康仍应放在首位。许多疾病是“无声的”, 会在您感到任何不适之前很早就影响您的健康, 因此, 预防慢性疾病是拥有更多精力, 保持安全和健康的关键

预防性健康检查, 例如X光检查, 结肠镜检查, 胆固醇和葡萄糖检查, 有助于筛查心脏病, 糖尿病和癌症等疾病。根据哈佛健康组织的说法, 如果及早被发现-改变健康的生活方式, 例如改善营养, 定期运动, 保持健康的体重, 不喝太多的酒精和不吸烟, 将大大降低您长期健康和残疾的风险。

今天抽出时间与您的初级保健医生安排虚拟, 电话或亲自见面预约, 以查看您的健康史并安排预防性健康检查和检查。有关更多信息, 请访问- ClevelandClinic.org -并查看《成人健康维护指南》。

基本电气安全

电在我们的生活中是如此普遍, 以至于我们通常认为这是理所当然的。从计算机到机械的电气设备均具有潜在的危险, 如果使用或维护不当, 可能会造成严重伤害。即使一般人员不需要接受专门的电气安全培训, 理解并遵循与电气安全相关的准则也很重要, 以确保您自己和他人的安全。

遵循并熟悉以下安全工作惯例:

- 每天检查延长线和插头。如果电线和插头已磨损或损坏, 请勿使用它们, 并应尽快进行修理/更换。
- 异常温暖或过热的电源插座或电线可能表示存在不安全的接线条件。从这些插座上拔下任何电线或延长线, 并且只有在合格的电工检查接线后才能使用。
- 将所有便携式设备连接到电源之前, 请先关闭它们。
- 确保在潮湿的地方使用接地故障 电路断路器 (GFCI) (有助于防止故障 设备对地地的冲击)。
- 在完成任何维护工作或进行调整之前, 请断开电源。
- 请勿绕过电源开关, 不要通过连接和断开电源线来操作工具。
- 请勿通过电源线携带或提起电气设备。
- 请勿将绳子绑紧。结可能会导致短路和电击。缠绕电线或使用扭锁插头。
- 拔插头, 而不是电线。
- 请勿接近面板, 断路器或保险丝盒。



人体工学聚光灯

这是一个新的年份, 是一个让自己振作起来并为发生的一切做好准备的最佳时机! 在准备每天上班之前, 深入进行工作任务之前, 请先暂停并准备以下清单项目来准备身体和工作空间。

为工作做好准备的清单:

1. 在开始轮班之前, 请先锻炼身体的肌肉, 以最好地做好自己的工作准备(请参阅热身伸展带上随附的讲义)
2. 检查通道, 确保没有障碍物 导致绊倒危险
3. 花点时间思考一下自己在做什么; 时刻练习安全
4. 放低身体时, 弯曲膝盖并保持背部挺直; 使用 阶梯梯来减少到达开销。
5. 在提起或移动东西之前, 请通过测试一侧来检查重量; 如果感觉太重或太困难寻求帮助



- 加州大学伯克利分校UHS Covid-19信息: <https://bit.ly/2OwVtZ3>
- 加州大学伯克利分校Covid-19每日状态更新: <https://bit.ly/3kjleHj>
- 加州大学伯克利分校基本需求中心食品储藏室: <https://bit.ly/2MTxlz2>
- Covid-19校园测试信息: <https://bit.ly/37IZ171>
- 如何在来校园之前安排Covid-19考试的预约: <https://bit.ly/3p9ARmc>

基本需求中心:

Email: basicneedscenter@berkeley.edu
Call: (510) 519-4003

食物资源:

Email: foodpantry@berkeley.edu
Call: (510) 463-4170

测验

名称:

方向:

如果可能,请成组地一起完成测验。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BWA安全通讯团队的Stephanie Ngan: sngan@berkeley.edu或Cori Evans corievens@berkeley.edu *注意:测验的截止日期已延长!您可以提交11月至12月和2月至3月测验的照片。

1. 是非题-如果我觉得有些东西太重或笨拙而无法自行移动/提起,我应该寻求帮助。
A. 真正
B. 假
2. 在走廊上提着箱子时,我应该:
A. 向后走
B. 越过我途中的物品
C. 搬箱子之前先清理路径
D. 走路时闭上眼睛
3. 插入设备时,我发现电线在插头附近看起来磨损了。我应该:
A. 继续插入设备并照常使用
B. 使设备故障
C. 向我的主管报告
D. 选项“b”和“c”
4. 是非题-对我来说,在不首先拔下便携式设备的情况下,对便携式设备执行基本维护工作是安全的。
A. 真正
B. 假
5. 预防性健康检查很重要,因为它:
A. 为您提供与初级保健提供者(医生)签到的机会
B. 可能有助于识别一些“无声”并影响您健康的疾病
C. 帮助筛查心脏病,糖尿病和癌症等疾病
D. 上述所有的
6. 与医生预约的三种方式是什么:
A. 电子邮件,电话,虚拟
B. 虚拟,电话,面对面
C. 以上都不是