



## Wellness Spotlight Checklist for Healthy Habits

Checklists are proven to increase safety and productivity. They can also be used to support healthy habits. Using a checklist helps us remember to do things and also gives a mental boost when we complete a task and check it off the list. Try making a checklist for your health today! Decide what you would like to do for your health. Then, write down the steps you will take to do it. Decide how often you will use your checklist. Are these steps you will take every day, every week, or just one time?



Here is an example: Schedule a physical with my medical provider:

- Call medical provider to make appointment (appointment time: 8 am)
- Ask for time off for first 2 hours of work day
- Arrange for family member to take kids to school
- Set reminder to monitor blood pressure 3 days before the appointment
- Confirm childcare the day before
- Make sure car has full tank of gas
- Set out breakfast items for kids the night before
- Put post-it note on refrigerator to remember not to eat before appointment

## Safety Spotlight Checklist for Safety

A simple daily pre-shift checklist helps you get a quick “snapshot” of safety for your area.

Instead of trying to remember everything on the checklist (in addition to making breakfast, getting the kids ready, walking the dog, etc.), keep this list on your phone or have a print out so you can easily access it. Spend a few minutes before starting work to go through each item for some peace of mind (and body).

Regular self-inspections using checklists like this are an important part of a proactive safety program. It helps identify unsafe conditions and work practices that could cause injuries.

My work and storage areas are clean and tidy?

- Yes
- No

My workstation is organized and no trip hazards present?

- Yes
- No

Equipment and tools are properly stored?

- Yes
- No

Employees are wearing their required PPE?

- Yes
- No

What is the overall condition of the workplace?

- Great
- Meets Standards
- Needs Improvement

Any safety concerns that need immediate attention?

- Yes: \_\_\_\_\_
- No

Audit completed by: \_\_\_\_\_

### Checklist for good posture:

- Feet are resting flat on the floor pointing straight with the weight slightly in the heels
- Knees are slightly bent, never locked
- Contract the muscles in the lower abdominals to keep the curve in lower back
- Abdominal breathing for relaxation
- Shoulder blades pulled back to open chest
- Head balanced over shoulders
- Chin slightly tucked and level with the floor
- Eyes forward

### Push/Pull checklist:

Use good body mechanics when pushing or pulling heavy objects

- Use your legs and the weight of your body to move the object
- Elbows close to the body
- Lean in slightly toward the object you are pushing
- Lean slightly away from the object when pulling
- Push and pull with straight wrists and a light grip
- Keep the head up and eyes forward

Contact Greg Ryan, [gryan@berkeley.edu](mailto:gryan@berkeley.edu), for more information.

## Quiz

Name:

### **DIRECTIONS:**

Put your name on the quiz and choose the best answer. You can complete the quiz verbally together in a group. Your Supervisor or Wellness Leader will email the quizzes and a photo of the group to Carla Jackson of the BAWW Safe Newsletter team: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Which of the following can checklists do:

- A. Increase safety
- B. Increase productivity
- C. Give a mental boost
- D. All of the above

2. Using checklists can support healthy habits  
**True or False?**

3. I should just remember the safety checklist instead of keeping a copy on my phone or having a hard copy to look at.

**True or False**

4. Self-inspections using checklists help me:

- A. Identify unsafe conditions
- B. Find the sandwich I thought I lost
- C. Get a quick safety "snapshot" of my workplace
- D. Be part of a proactive safety program
- E. A, C, and D

5. You should keep the eyes forward for both good posture and push/pull.

**True or False?**

6. Good posture consists of doing which of the following:

- A. Knees slightly bent
- B. Abdominal breathing
- C. Head balanced over shoulders
- D. All of the above

**Winners from last issue:** Cecilia Sanchez (CKC)  
Shu Qing Li (ASUC) Steven Tucker (Foothill) Hieu  
Nguyen (Foothill) Sharon Yu (Foothill)

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar **Lista de verificación de hábitos saludables**

Se ha comprobado que las listas de verificación aumentan la seguridad y la productividad. También se pueden utilizar para apoyar hábitos saludables. El uso de una lista de verificación nos ayuda a recordar hacer cosas y también nos da un impulso mental cuando completamos una tarea y la tachamos de la lista. ¡Intente hacer una lista de verificación para su salud hoy! Decida qué le gustaría hacer por su salud. Luego, anota los pasos que darás para hacerlo. Decida con qué frecuencia usará su lista de verificación. ¿Son estos pasos los que tomará todos los días, todas las semanas o solo una vez?



Aquí hay un ejemplo: Programe un examen físico con mi proveedor médico:

- Llame al proveedor médico para programar una cita (hora de la cita: 8 am)
- Solicite tiempo libre para las primeras 2 horas del día de trabajo
- Haga arreglos para que un miembro de la familia lleve a los niños a la escuela
- Establecer recordatorio para controlar la presión arterial 3 días antes de la cita
- Confirmar cuidado de niños el día anterior
- Asegúrese de que el automóvil tenga el tanque lleno de gasolina
- Prepare los alimentos para el desayuno de los niños la noche anterior
- Ponga una nota adhesiva en el refrigerador para recordar no comer antes de la cita

### Foco de seguridad **Lista de verificación de seguridad**

Una simple lista de verificación diaria previa al turno lo ayuda a obtener una "instantánea" rápida de la seguridad en su área.

En lugar de tratar de recordar todo en la lista de verificación (además de preparar el desayuno, preparar a los niños, pasear al perro, etc.), mantén esta lista en tu teléfono o imprímela para que puedas acceder a ella fácilmente. Dedique unos minutos antes de comenzar a trabajar para revisar cada elemento para tener un poco de tranquilidad (y cuerpo).

Las autoinspecciones periódicas que utilizan listas de verificación como esta son una parte importante de un programa de seguridad proactivo. Ayuda a identificar condiciones inseguras y prácticas de trabajo que podrían causar lesiones.

¿Mis áreas de trabajo y almacenamiento están limpias y ordenadas?

- sí
- No

¿Mi estación de trabajo está organizada y no hay riesgos de tropiezos?

- sí
- No

¿El equipo y las herramientas están debidamente almacenados?

- sí
- No

¿Los empleados usan el EPP requerido?

- sí
- No

¿Cuál es el estado general del lugar de trabajo?

- Estupendo
- Cumple con los estándares
- Necesita mejorar

¿Algún problema de seguridad que necesite atención inmediata?

- Sí: \_\_\_\_\_
- No

Auditoría completada por: \_\_\_\_\_

Lista de verificación para una buena postura:

- Los pies descansan planos sobre el piso apuntando directamente con el peso ligeramente en los talones
- Las rodillas están ligeramente dobladas, nunca bloqueadas.
- Contrae los músculos de los abdominales inferiores para mantener la curva en la parte inferior de la espalda.
- Respiración abdominal para relajación.
- Omóplatos tirados hacia atrás para abrir el pecho
- Cabeza equilibrada sobre los hombros
- Mentón ligeramente metido y nivelado con el suelo.
- Ojos hacia adelante

Lista de verificación de empujar/jalar:

Utilice una buena mecánica corporal al empujar o tirar de objetos pesados.

- Usa tus piernas y el peso de tu cuerpo para mover el objeto.
- Codos cerca del cuerpo
- Inclínese ligeramente hacia el objeto que está empujando.
- Inclínese ligeramente lejos del objeto al tirar
- Empuje y tire con las muñecas rectas y un agarre ligero
- Mantén la cabeza erguida y los ojos al frente.

Póngase en contacto con Greg Ryan, [gryan@berkeley.edu](mailto:gryan@berkeley.edu), para obtener más información.

## Examen

Nombre:

### **DIRECCIONES:**

Pon tu nombre en el cuestionario y elige la mejor respuesta. Puede completar el cuestionario verbalmente en grupo. Su Supervisor o Líder de Bienestar le enviará por correo electrónico los cuestionarios y una foto del grupo a Carla Jackson del equipo BAWW Safe Newsletter: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. ¿Cuál de las siguientes listas de verificación pueden hacer:

- A. Aumente la seguridad
- B. Aumentar la productividad
- C. Dar un impulso mental
- D. Todo lo anterior

2. El uso de listas de verificación puede apoyar hábitos saludables

**¿Verdadero o falso?**

3. Debería simplemente recordar la lista de verificación de seguridad en lugar de guardar una copia en mi teléfono o tener una copia impresa para mirar.

**¿Verdadero o falso?**

4. Las autoinspecciones mediante listas de verificación me ayudan a:

- A. Identificar condiciones inseguras
- B. Encuentra el sándwich que pensé que había perdido
- C. Obtener una "instantánea" rápida de seguridad de mi lugar de trabajo
- D. Sea parte de un programa de seguridad proactivo
- E. A, C y D

5. Debe mantener los ojos hacia adelante tanto para una buena postura como para empujar/jalar.

**¿Verdadero o falso?**

6. Una buena postura consiste en hacer cuál de las siguientes:

- A. rodillas ligeramente flexionadas
- B. respiración abdominal
- C. Cabeza equilibrada sobre los hombros
- D. Todo lo anterior

**Ganadores del último número:** Cecilia Sanchez (CKC) Shu Qing Li (ASUC) Steven Tucker (Foothill) Hieu Nguyen (Foothill) Sharon Yu (Foothill)

# Be Well at Work Safe News

## 做好工作: 安全新闻

### 健康焦点

### 健康习惯清单



事实证明, 清单可以提高安全性和生产力。它们也可以用来支持健康的习惯。使用清单可以帮助我们记住要做的事情, 并且在完成一项任务并将其从清单中剔除时也会给我们带来精神上的提升。今天就试着为你的健康做一个清单吧! 决定你想为你的健康做些什么。然后, 写下您将采取的步骤。决定您使用清单的频率。这些步骤是每天、每周还是一次?



这是一个示例: 与我的医疗服务提供者安排一次体检:

- 致电医疗服务提供者预约(预约时间: 早上 8 点)
- 要求在工作日的前 2 小时休假
- 安排家人送孩子上学
- 预约前3天设置血压监测提醒
- 前一天确认托儿服务
- 确保汽车有满油箱
- 前一天晚上为孩子准备早餐
- 把便利贴贴在冰箱上记得预约前不要吃东西

## 安全聚光灯

### 安全检查表

一份简单的每日轮班前检查清单可帮助您快速了解您所在地区的安全情况。

与其试图记住清单上的所有内容(除了做早餐、让孩子准备好、遛狗等), 不如将这份清单保存在您的手机上或打印出来, 以便您轻松访问它。在开始工作之前花几分钟时间检查每个项目, 以让心灵(和身体)平静下来。

使用此类检查表进行定期自检是主动安全计划的重要组成部分。它有助于识别可能导致伤害的不安全条件和工作实践。

我的工作和存储区域是否干净整洁?

- 是的
- 不

我的工作站井井有条, 不存在绊倒危险?

- 是的
- 不

设备和工具是否妥善存放?

- 是的
- 不

员工是否穿着所需的个人防护装备?

- 是的
- 不

工作场所的整体状况如何?

- 伟大的
- 符合标准
- 需要改进

任何需要立即关注的安全问题?

- 是的: \_\_\_\_\_
- 不

审核完成人: \_\_\_\_\_

## 良好姿势的清单：

- 双脚平放在地板上，指向笔直，脚后跟稍有重量
- 膝盖微微弯曲，从不锁死
- 收缩下腹部的肌肉以保持下背部的曲线
- 腹式呼吸放松
- 肩胛骨向后拉以打开胸部
- 头部平衡在肩膀上
- 下巴略微收起并与地板齐平
- 眼睛向前

## 推/拉清单：

### 推拉重物时使用良好的身体力学

- 用你的腿和身体的重量来移动物体
- 肘部靠近身体
- 稍微向你正在推动的物体倾斜
- 拉动时稍微远离物体
- 用直手腕和轻握力推拉
- 保持头部向上，眼睛向前

联系 Greg Ryan, [gryan@berkeley.edu](mailto:gryan@berkeley.edu), 了解更多信息。

## 测验

姓名：

### 方向：

在测验中输入您的名字并选择最佳答案。您可以在小组中一起口头完成测验。您的主管或健康负责人会将测验和小组照片通过电子邮件发送给 BVAW 安全通讯团队的 Carla

Jackson: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. 以下哪项可以检查清单做：

- A. 提高安全性
- B. 提高生产率
- C. 给予精神振奋
- D. 上述所有的

2. 使用清单可以支持健康的习惯  
**真的** 或者 **错误的**？

3. 我应该只记住安全检查表，而不是在手机上保留副本或查看硬拷贝。

**真的** 或者 **错误的**？

4. 使用检查表进行自我检查可以帮助我：

- A. 识别不安全条件
- B. 找到我以为我丢了的三明治
- C. 获取我工作场所的快速安全“快照”
- D. 成为主动安全计划的一部分
- E. A、C 和 D

5. 为了保持良好的姿势和推/拉，你应该保持眼睛向前。**真的** 或者 **错误的**？

6. 良好的姿势包括以下哪一项：

- A. 膝盖微微弯曲
- B. 腹式呼吸
- C. 头部平衡在肩膀上
- D. 上述所有的

**上期获奖者：** Cecilia Sanchez (CKC) Shu Qing Li (ASUC) Steven Tucker (Foothill) Hieu Nguyen (Foothill) Sharon Yu (Foothill)