



## Wellness Spotlight **Prioritize your sleep for health and safety**

Getting the right amount of sleep each night is very important for both health and safety. The time change and extra demands of the upcoming holidays can both disrupt sleep schedules and lead to poorer sleep quality. There are things you can do to get better sleep! Try any of these:

- Set a caffeine curfew - Stop having caffeine at least 6 hours before bedtime. Even if you can fall asleep after drinking coffee, the caffeine still impacts the quality of your sleep. Alcohol can as well, so no alcohol at least 3 hours before bedtime
- Limit screen time - Turn off phones, computers, and tablets at least 1 hour before bedtime. Try reading, watching TV, playing a game, doing a hobby, or talking on the phone (not texting) instead.
- Evaluate your sleep environment - The room should be dark and quiet. Use black-out curtains, earplugs, or a white noise machine to help block light and noise. Find a pillow that supports your head. Back sleepers can use a thinner pillow while side-sleepers need a thicker one.
- Exercise regularly - Walking, jogging, climbing stairs, and other physical activities done early in the day help with sleep at night.
- Plan your wind-down ritual - Get the body and mind ready for sleep by following a routine before bed. Start 30 to 60 minutes before bedtime. Do things that help you relax and clear your mind.
- Stick to a regular sleep schedule to get the best sleep. Go to bed and get up at about the same time every day.
- Short naps (10-20 minutes) can help with reaction time and focus, which are important for safety.

## Safety Spotlight **Time Change safety**

Fall comes with earlier nights and daylight savings which can give you a mild form of jetlag. This can have big implications for your personal health and safety. If you are already somewhat sleep-deprived, the change can have a large impact on your ability to perform your job in a productive and safe manner.

A research study linked the effects of Daylight Savings to both an increased number of workplace-related incidents but also the severity of them. While the time change in Fall affects workers less than Spring, there is still a risk of increased injuries.

To prepare yourselves for longer nights, try try the following:

- Be more aware of your surroundings. Earlier nights may mean walking to/from the car, public transit and campus in the dark.
- Utilize campus [Night Safety Services](#) that include walking escorts and buses (BearWalk, Night Safety Shuttle).
- Take extra precautions and care with your work activities the day after Daylight Savings. Don't rush your work tasks; take the appropriate steps to avoid getting hurt.
- Be conscious of your alertness throughout the day, especially if driving in the dark.
- If you know your sleep is affected by the longer nights, prepare by going to sleep earlier a week before and after the time change.

## *Size up the load*

- Assess the size, weight, and shape. Remove obstacles from the load (such as loose wrapping materials).
- Assess whether the load actually needs to be moved
- Where is the load going to be placed? Remove obstacles from your path.
- Determine whether mechanical or human assistance is required

## *Move the load as close to your body as possible*

- The whole hand should be used to ensure a firm grip

## *Always bend your knees*

- Maintain balance
- Keep feet apart and in a comfortable position
- Minimize bending at the waist
- Bend your knees to a semi squat

## *Raise the load with your legs*

- Lift smoothly, without jerking

## *Turn your feet in the direction that you want to move the load*

- Maintain the normal curve of your spine throughout the lift
- Avoid unnecessary bending, twisting, and reaching
- Change direction by turning your feet and not your back
- To set down a load, squat down and keep your head up. Let your legs do the work

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. To prepare for Daylight Savings and stay alert and safe, I can:

- A. Eat more junk food at night
- B. Stay up late watching television
- C. Call BearWalk to escort me to my car in the evening/early morning
- D. Set an earlier bedtime a week before and after the time change
- E. C and D

2. Which of the following can help with sleep?

- A. Drinking soda
- B. Listening to loud music
- C. Exercising regularly
- D. Online shopping

3. Longer nights mean I can be less careful while working and driving. **True or False?**

4. When lifting a load, you should:

- A. Use your back
- B. Use the SMART technique
- C. Keep your feet close together
- D. Remove obstacles from your path
- E. Both B and D

5. Short naps can help with reaction time and focus **True or False?**

6. You should NEVER bend your knees when lifting a load. **True or False?**

**Winners from last issue:** Ling Fen Lin (Unit 1), Angelica Buendia Contreras (Unit 2), Yishao Wang (Unit 3), Armando Torres (CKC cust), Bethsaida Pimentel (Cafe 3)

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



### Foco de bienestar **Priorice su sueño por motivos de salud y seguridad**

Dormir lo suficiente cada noche es muy importante tanto para la salud como para la seguridad. El cambio de hora y las demandas adicionales de las próximas vacaciones pueden interrumpir los horarios de sueño y provocar una peor calidad del sueño. ¡Hay cosas que puede hacer para dormir mejor! Pruebe cualquiera de estos:

- Establezca un toque de queda con cafeína: deje de tomar cafeína al menos 6 horas antes de acostarse. Incluso si puede conciliar el sueño después de tomar café, la cafeína aún afecta la calidad de su sueño. El alcohol también puede hacerlo, por lo que no debe consumir alcohol al menos 3 horas antes de acostarse.
- Limite el tiempo frente a la pantalla: apague los teléfonos, las computadoras y las tabletas al menos 1 hora antes de acostarse. Intente leer, mirar televisión, jugar, hacer un pasatiempo o hablar por teléfono (no enviar mensajes de texto).
- Evalúe su entorno de sueño: la habitación debe estar oscura y silenciosa. Use cortinas opacas, tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco para ayudar a bloquear la luz y el ruido. Busque una almohada que apoye su cabeza. Las personas que duermen boca arriba pueden usar una almohada más delgada, mientras que las que duermen de lado necesitan una más gruesa.
- Haga ejercicio con regularidad: caminar, trotar, subir escaleras y otras actividades físicas que se realizan temprano en el día ayudan a dormir por la noche.
- Planifique su ritual de relajación: prepare el cuerpo y la mente para dormir siguiendo una rutina antes de acostarse. Empiece de 30 a 60 minutos antes de acostarse. Haga cosas que le ayuden a relajarse y aclarar su mente.
- Cíñete a un horario de sueño regular para dormir lo mejor posible. Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Las siestas cortas (de 10 a 20 minutos) pueden ayudar con el tiempo de reacción y la concentración, que son importantes para la seguridad.

### Foco de seguridad **Seguridad del cambio de hora**

El otoño llega con noches más tempranas y con el horario de verano, lo que puede ocasionarle una forma leve de desfase horario. Esto puede tener grandes implicaciones para su salud y seguridad personal. Si ya está algo privado de sueño, el cambio puede tener un gran impacto en su capacidad para realizar su trabajo de manera productiva y segura.

Un estudio de investigación relacionó los efectos del horario de verano con un mayor número de incidentes relacionados con el lugar de trabajo, pero también con la gravedad de los mismos. Si bien el cambio de hora en otoño afecta a los trabajadores menos que en primavera, todavía existe el riesgo de un aumento de lesiones.

- Para prepararse para noches más largas, intente lo siguiente:
- Sé más consciente de tu entorno. Las noches más tempranas pueden significar caminar hacia / desde el automóvil, el transporte público y el campus en la oscuridad.
  - Utilizar los servicios de seguridad nocturna del campus que incluyen escoltas a pie y autobuses (BearWalk, Night Safety Shuttle).
  - Tome precauciones y cuidado adicionales con sus actividades laborales el día después del horario de verano. No apresure sus tareas laborales; tome las medidas adecuadas para evitar lastimarse. Sea consciente de su estado de alerta durante todo el día, especialmente si conduce en la oscuridad.
  - Si sabe que su sueño se ve afectado por las noches más largas, prepárese para irse a dormir una semana antes y después del cambio de horario.

## ***Evalúa la carga***

- Evalúe el tamaño, el peso y la forma. Retire los obstáculos de la carga (como materiales de envoltura sueltos).
- Evaluar si realmente es necesario mover la carga
- ¿Dónde se colocará la carga? Elimina los obstáculos de tu camino.
- Determinar si se requiere asistencia mecánica o humana.

## ***Mueva la carga lo más cerca posible de su cuerpo***

- Se debe usar toda la mano para asegurar un agarre firme.

## ***Dobla siempre las rodillas***

- Mantener el equilibrio
- Mantenga los pies separados y en una posición cómoda.
- Minimiza la flexión de la cintura.
- Doble las rodillas hasta una semi sentadilla

## ***Levanta la carga con tus piernas***

- Levante suavemente, sin sacudidas.
- Mantenga la curva normal de su columna durante todo el levantamiento.

## ***Gire los pies en la dirección en la que desea mover la carga.***

- Evite doblarse, torcerse y estirarse innecesariamente
- Cambie de dirección girando los pies y no la espalda
- Para dejar una carga, agáchese y mantenga la cabeza erguida. Deja que tus piernas hagan el trabajo

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 BWA Safe Newsletter: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. Para prepararme para el horario de verano y permanecer alerta y seguro, puedo:
  - A. Come más comida chatarra por la noche
  - B. Quédate despierto hasta tarde viendo la televisión
  - C. Llame a BearWalk para que me acompañe a mi automóvil por la noche / temprano en la mañana
  - D. Establecer una hora de acostarse más temprano una semana antes y después del cambio de hora
  - E. C y D
2. ¿Cuál de los siguientes puede ayudar con el sueño?
  - A. Bebiendo soda
  - B. escuchando musica fuerte
  - C. Hacer ejercicio regularmente
  - D. Las compras en línea

3. Las noches más largas significan que puedo tener menos cuidado al trabajar y conducir. ¿**Verdadero o falso?**
4. Al levantar una carga, debe:
  - A. Usa tu espalda
  - B. Usa la técnica SMART
  - C. Mantén tus pies juntos
  - D. Elimina los obstáculos de tu camino
  - E. Tanto B como D
5. Las siestas breves pueden ayudar con el tiempo de reacción y la concentración. ¿**Verdadero o falso?**
6. NUNCA debe doblar las rodillas al levantar una carga. ¿**Verdadero o falso?**

**Ganadores del último número:** Ling Fen Lin (Unit 1), Angelica Buendia Contreras (Unit 2), Yishao Wang (Unit 3), Armando Torres (CKC cust), Bethsaida Pimentel (Cafe 3)

# Be Well at Work Safe News

## 做好工作: 安全新闻

### 健康焦点

### 为了健康和安​​全，优先考虑您的睡眠



每晚获得适量的睡眠对健康和安​​全都非常重要。即将到来的假期的时间变化和额外需求会扰乱睡眠时间表并导致睡眠质量变差。你可以做一些事情来获得更好的睡眠！尝试以下任一方法：

- 设置咖啡因宵禁 - 睡前至少 6 小时停止摄入咖啡因。即使您可以在喝咖啡后入睡，咖啡因仍然会影响您的睡眠质量。酒精也可以，所以睡前至少 3 小时不要喝酒
- 限制屏幕时间 - 睡前至少 1 小时关闭手机、电脑和平板电脑。尝试阅读、看电视、玩游戏、做爱好或打电话(而不是发短信)。
- 评估您的睡眠环境 - 房间应该是黑暗和安静的。使用遮光窗帘、耳塞或白噪声机器来帮助阻挡光线和噪音。找一个可以支撑头部的枕头。仰卧者可以使用较薄的枕头，而侧卧者则需要较厚的枕头。
- 定期锻炼——在白天早些时候进行步行、慢跑、爬楼梯和其他体育活动有助于夜间睡眠。
- 计划你的放松仪式——在睡前遵循一个例行程序，让身心为睡眠做好准备。在睡前 30 到 60 分钟开始。做一些可以帮助你放松和清醒头脑的事情。
- 坚持有规律的睡眠时间表以获得最佳睡眠。每天大约在同一时间睡觉和起床。
- 小睡(10-20 分钟)有助于反应时间和注意力，这对安全很重要。

## 安全聚光灯

### 时变安全

秋季来临，夜晚更早，夏令时也更早，这会给您带来轻微的时差。这会对您的个人健康和安​​全产生重大影响。如果您已经有些睡眠不足，这种变化会对您以高效和安​​全的方式完成工作的能力产生很大影响。

一项研究将夏令时的影响与工作场所相关事件数量的增加以及事件的严重性联系起来。虽然秋季的时间变化对工人的影响小于春季，但仍有增加受伤的风险。

要为更长的夜晚做好准备，请尝试以下操作：

- 更加注意你周围的环境。较早的夜晚可能意味着在黑暗中步行往返汽车、公共交通和校园。
- 利用校园夜间安​​全服务，包括步行护送和巴士(BearWalk、夜间安​​全班车)。
- 在夏令时后的第二天采取额外的预防措施并注意您的工作活动。不要急于完成工作任务；采取适当的措施避免受伤。
- 全天注意您的警觉性，尤其是在黑暗中驾驶时。
- 如果您知道您的睡眠受到较长夜晚的影响，请在时间变化前后一周提前入睡。



## 调整负载

- 评估大小、重量和形状。清除负载上的障碍物(例如松散的包装材料)。
- 评估是否确实需要移动负载
- 负载将放置在哪里? 清除您前进道路上的障碍物。
- 确定是否需要机械或人工协助

## 将负载尽可能靠近您的身体

- 应使用整只手以确保牢固抓握

## 总是弯曲你的膝盖

- 保持平衡
- 保持双脚分开并处于舒适的位置
- 尽量减少腰部弯曲
- 弯曲膝盖至半蹲

## 用双腿抬高负重

- 平稳提升, 不抽搐
- 在整个提升过程中保持脊柱的正常曲线

## 将脚转向您想要移动负载的方向

- 避免不必要的弯曲、扭曲和伸手
- 通过转动双脚而不是背部来改变方向
- 要放下负载, 请蹲下并抬起头。让你的腿完成工作

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 BAWW 安全通讯团队的 Carla Jackson: [ckjackson@berkeley.edu](mailto:ckjackson@berkeley.edu)

1. 为了准备夏令时并保持警觉和安全, 我可以:
  - A. 晚上多吃垃圾食品
  - B. 熬夜看电视
  - C. 晚上/清晨打电话给 BearWalk 护送我到我的车
  - D. 在时间变化前后一周设置更早的就寝时间
  - E. C 和 D
2. 以下哪项可以帮助睡眠?
  - A. 喝苏打水
  - B. 听响亮的音乐
  - C. 定期锻炼
  - D. 网上购物
3. 更长的夜晚意味着我在工作和开车时可以不那么小心。**真的** 或者 **错误的**?
4. 提升负载时, 您应该:
  - A. 用你的背
  - B. 使用 SMART 技术
  - C. 保持双脚并拢
  - D. 清除道路上的障碍
  - E. B 和 D
5. 小睡可以使注意力和反应时间更好。**真的** 或者 **错误的**?
6. 提起重物时, 切勿弯曲膝盖。**真的** 或者 **错误的**?

**上一期的获奖者:** Ling Fen Lin (Unit 1), Angelica Buendia Contreras (Unit 2), Yishao Wang (Unit 3), Armando Torres (CKC cust), Bethsaida Pimentel (Cafe 3)