



Wellness Spotlight

All About Masks

Fall season is fire season, and that could mean smoky air around the Bay Area. Plus, Covid-19 is still a problem. Fortunately, masks can help protect from both smoke and Covid-19. But which masks are helpful for what? Here are some facts:

N95 masks:

- Protect wearer from **both** smoke particles and Covid-19 virus
- Must fit well, with no gaps
- Must have 2 straps that go over the head
- Does not work well with facial hair unless combined with mask fitter or disposable mask

KN95 masks:

- Tests show that over half in the US are counterfeit (fake) and do not offer the level of protection advertised.
- Intended for one-time use, so expensive
- Will protect from smoke particles and Covid-19 if not fake

Cloth masks:

- Double layered fabric that must fit well over the nose, on the sides, and under the chin (no gaps)
- Lowers risk of Covid-19 transmission
- Will not protect from smoke particles

Disposable (Surgical) masks:

- Must fit well over nose, on the sides, and under the chin
- Lowers risk of Covid-19 transmission
- Will not protect from smoke particles

N95 masks with exhalation vents:

- Will not prevent Covid-19 transmission but do protect from smoke particles
- A disposable mask worn over the vent can reduce passing Covid-19

More information about masks and Covid-19: <https://bit.ly/38qGEQN>

Information about N95 masks and smoke particles: <https://bit.ly/3kryDxZ>

Safety Spotlight

Wildfire Safety

-Plan in advance: Review your work and home evacuation procedures. How will you remove yourself/family to a safety zone if asked to evacuate? If staying put, how will you handle air quality? Plan with your family to have a safe location to go to if you need to evacuate your home.

-Check verified websites for the Air Quality Index (AQI) such as [AirNow](https://www.airnow.gov/). Look for the PM2.5 number. If it is at 151 or greater, employees working outdoors can be provided respirators for Voluntary Use.

*PM2.5 is short for Particulate Matter 2.5. PM2.5 is made up of particles that float in the air that are smaller than 2.5 micrometers across and is usually the most harmful. By comparison, human hair is about 30 times thicker than the largest PM2.5 particles.

-Respirators, if needed/requested at work, are to be worn on a voluntary basis. This means that an educational training document and Appendix form will need to be reviewed and signed by individuals before masks can be worn. Ask your supervisor for more information.



Employee FAQs

Question: My family and friends have told me that I should not work outside because of the nearby wildfire smoke. What should I do?

-Ask your employer what the AQI is. In addition, you should inform your employer if you have any health effects that may be the result of wildfire smoke exposure such as asthma attacks, difficulty breathing, or chest pain.

Question: Can I use a cloth or a bandana as a respirator to protect against the hazards of wildfire smoke?

-No. Surgical masks or items worn over the nose and mouth such as scarves, T-shirts, and bandanas will not provide protection against wildfire smoke. An N95 filtering facepiece respirator is the minimum level of protection for wildfire smoke.

Ergonomics Spotlight

The body follows your visual target- Be Aware of Your Posture!

- Use your eyes to look down and not your neck.
- If you have poor eyesight, you may squint, lean forward, or tilt your head into an unnatural position to see more clearly.
- These movements may create muscle tightness in the shoulders, neck, and head.
- When you have healthy posture and adequate (or corrected) eyesight, the connection between your spine and your eyes remains strong.
- This can offer neutral spine when performing job tasks and prevent muscle tightness.



Contact Greg Ryan, gryan@berkeley.edu, for more information on how correct vision affects your posture.

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 Carla Jackson of the BWAWSafe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

1. When the Air Quality Index (AQI) is 151 or above and I'm working outdoors, I should:
 - A. Have my supervisor provide an N95 respirator
 - B. Request the training materials and Appendix to review and sign
 - C. Continue to work without wearing a respirator
 - D. Learn how to properly wear the N95 mask
 - E. A, B, and D
2. Over half of these masks found in the U.S. are fake:
 - A. Cloth
 - B. Disposable
 - C. KN95
 - D. Bandana
 - E. All of the above
3. PM2.5 particles are large particles that are not harmful to my health. **True** or **False**?
4. Which of the following options are safe to use around my nose and mouth against wildfire smoke?
 - A. Scarf
 - B. N95 respirator
 - C. Bandana
 - D. Surgical mask
 - E. T-shirt
5. N95 masks protect me from smoke particles and Covid-19. **True** or **False**?
6. If you have poor eyesight, you may squint, lean forward, or tilt your head into an unnatural position to see more clearly. **True** or **False**?

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar

Todo sobre las máscaras

La temporada de otoño es la temporada de incendios, y eso podría significar aire humeante alrededor del Área de la Bahía. Además, Covid-19 sigue siendo un problema. Afortunadamente, las máscaras pueden ayudar a proteger tanto del humo como del Covid-19. Pero, ¿qué máscaras son útiles para qué? A continuación se muestran algunos hechos:

Máscaras N95:

- Protege al usuario tanto de las partículas de humo como del virus Covid-19
- Debe encajar bien, sin espacios
- Debe tener 2 correas que pasen por encima de la cabeza.
- No funciona bien con el vello facial a menos que se combine con un ajustador de mascarillas o una mascarilla desechable

Máscaras KN95

- Las pruebas muestran que más de la mitad en los EE. UU. Son falsificados y no ofrecen el nivel de protección anunciado.
- Diseñado para un solo uso, muy caro
- Protegerá de partículas de humo y Covid-19 si no es falso

Máscaras de tela:

- Tejido de doble capa que debe quedar bien sobre la nariz, los lados y debajo del mentón (sin espacios)
- Reduce el riesgo de transmisión de Covid-19
- No protege de las partículas de humo.

Máscaras desechables (quirúrgicas):

- Debe quedar bien sobre la nariz, a los lados y debajo del mentón
- Reduce el riesgo de transmisión de Covid-19
- No protege de las partículas de humo.

Máscaras N95 con respiraderos de exhalación:

- No evitará la transmisión de Covid-19, pero lo protegerá de las partículas de humo.
- Una mascarilla desechable que se coloca sobre la ventilación puede reducir el paso de Covid-19

Más información sobre máscaras y Covid-19: <https://bit.ly/38gGEQN>

Información sobre máscaras N95 y partículas de humo: <https://bit.ly/3kryDxZ>

Foco de seguridad

Seguridad contra incendios forestales

- Planifique con anticipación: revise sus procedimientos de evacuación del trabajo y del hogar. ¿Cómo se trasladará usted / su familia a una zona de seguridad si se le pide que evacue? Si se queda quieto, ¿cómo manejará la calidad del aire? Planifique con su familia para tener un lugar seguro al que ir si necesita evacuar su casa.

- Consulte los sitios web verificados para el Índice de calidad del aire (AQI) como AirNow. Busque el número PM2.5. Si está en 151 o más, los empleados que trabajen al aire libre pueden recibir respiradores para uso voluntario.

* PM2.5 es la abreviatura de Particulate Matter 2.5. El PM2.5 está compuesto por partículas que flotan en el aire y tienen un diámetro inferior a 2.5 micrómetros y generalmente son las más dañinas.

En comparación, el cabello humano es aproximadamente 30 veces más grueso que las partículas PM2.5 más grandes.



-Los respiradores, si son necesarios / solicitados en el trabajo, deben usarse de forma voluntaria. Esto significa que las personas deberán revisar y firmar un documento de capacitación educativa y un formulario de apéndice antes de que se puedan usar las máscaras. Pídale más información a su supervisor.

Preguntas frecuentes de los empleados

Pregunta: Mi familia y amigos me han dicho que no debería trabajar afuera debido al humo de los incendios forestales cercanos. ¿Qué tengo que hacer?

-Pregunte a su empleador qué es el AQI. Además, debe informar a su empleador si tiene algún efecto en la salud que pueda ser el resultado de la exposición al humo de los incendios forestales, como ataques de asma, dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Pregunta: ¿Puedo usar un paño o un pañuelo como respirador para protegerme contra los peligros del humo de los incendios forestales? -No. Las máscaras quirúrgicas o los artículos que se colocan sobre la nariz y la boca, como bufandas, camisetas y pañuelos, no brindarán protección contra el humo de los incendios forestales. Un respirador con máscara filtrante N95 es el nivel mínimo de protección para el humo de incendios forestales.

Foco de ergonomía

El cuerpo sigue su objetivo visual. ¡Sea consciente de su postura!

- Use sus ojos para mirar hacia abajo y no su cuello.
- Si tiene problemas de visión, puede entrecerrar los ojos, inclinarse hacia adelante o inclinar la cabeza en una posición poco natural para ver con mayor claridad.
- Estos movimientos pueden crear tensión en los músculos de los hombros, el cuello y la cabeza.
- Cuando tiene una postura saludable y una vista adecuada (o corregida), la conexión entre su columna vertebral y sus ojos permanece fuerte.
- Esto puede ofrecer una columna neutral al realizar tareas laborales y prevenir la tensión muscular.



Comuníquese con Greg Ryan, gryan@berkeley.edu, para obtener más información sobre cómo la visión correcta afecta su postura.

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 por correo electrónico una foto del grupo a Carla Jackson del equipo del boletín informativo seguro de BAWW: ckjackson@berkeley.edu

1. Cuando el índice de calidad del aire (AQI) es de 151 o superior y estoy trabajando al aire libre, debería:

- A. Pídale a mi supervisor que le proporcione un respirador N95
- B. Solicite los materiales de capacitación y el Apéndice para revisar y firmar
- C. Continuar trabajando sin usar un respirador
- D. Aprenda a usar correctamente la mascarilla N95
- E. A, B y D

2. Más de la mitad de estas máscaras que se encuentran en los EE. UU. Son falsas:

- A. Tela
- B. Desechable
- C. KN95
- D. Pañuelo
- E. Todo lo anterior

3. Las partículas PM2.5 son partículas grandes que no son dañinas para mi salud. ¿**Verdadero** o **falso**?

4. ¿Cuáles de las siguientes opciones son seguras para usar alrededor de la nariz y la boca contra el humo de los incendios forestales?

- A. Bufanda
- B. Respirador N95
- C. Pañuelo
- D. Máscara quirúrgica
- E. Camiseta de manga corta

5. Las máscaras N95 me protegen de las partículas de humo y Covid-19. ¿**Verdadero** o **falso**?

6. Si tiene problemas de vista, puede entrecerrar los ojos, inclinarse hacia adelante o inclinar la cabeza en una posición poco natural para ver con mayor claridad. ¿**Verdadero** o **falso**?



健康聚光灯

所有关于面具

秋季是火灾季节，这可能意味着湾区周围的空气充满烟雾。另外，Covid-19 仍然是一个问题。幸运的是，口罩可以帮助抵御烟雾和 Covid-19。但是哪些口罩有什么用呢？以下是一些事实：

N95口罩：

- 保护佩戴者免受烟雾颗粒和 Covid-19 病毒的侵害
- 必须合身，没有间隙
- 必须有 2 条带在头上
- 除非与面罩钳工或一次性面罩结合使用，否则不适用于面部毛发

KN95口罩：

- 测试表明，美国有一半以上是假冒（假冒）产品，无法提供宣传的保护水平。
- 一次性使用，太贵了
- 如果不是假的，将防止烟雾颗粒和 Covid-19

布口罩：

- 双层面料必须很好地贴合鼻子、侧面和下巴下方（无间隙）
- 降低 Covid-19 传播的风险
- 无法抵御烟雾颗粒

一次性（外科）口罩：

- 必须很好地贴合鼻子、两侧和下巴下方
- 降低 Covid-19 传播的风险
- 无法抵御烟雾颗粒

带呼气口的 N95 口罩：

- 不会阻止 Covid-19 传播，但可以防止烟雾颗粒
- 戴在通风口上的一次性口罩可以减少通过 Covid-19

有关口罩和 Covid-19 的更多信息：<https://bit.ly/38gGEQN>

N95口罩和烟雾颗粒信息：<https://bit.ly/3kryDxZ>

安全焦点

野火安全

- 提前计划：审查您的工作和家庭疏散程序。如果被要求疏散，您将如何将自已/家人转移到安全区域？如果留在原地，您将如何处理空气质量？如果您需要从家中撤离，请与您的家人一起计划一个安全的地方。

- 检查空气质量指数 (AQI) 的经过验证的网站，例如 AirNow。寻找 PM2.5 数字。如果是 151 或更高，可以为在户外工作的员工提供自愿使用的呼吸器。

*PM2.5 是颗粒物 2.5 的缩写。PM2.5 由漂浮在空气中的颗粒组成，其直径小于 2.5 微米，通常是最有害的。相比之下，人的头发比最大的 PM2.5 颗粒粗约 30 倍。

- 如果在工作中需要/要求，应自愿佩戴呼吸器。这意味着在佩戴口罩之前，需要由个人审查并签署教育培训文件和附录表格。向您的主管询问更多信息。



员工常见问题

问:我的家人和朋友告诉我,由于附近有野火烟雾,我不应该在外面工作。我该怎么办?

- 询问您的雇主 AQI 是什么。此外,如果您有任何可能因暴露于野火烟雾而导致的健康影响,例如哮喘发作、呼吸困难或胸痛,您应该通知您的雇主。

问题:我可以使用布或头巾作为呼吸器来抵御野火烟雾的危害吗? -不。外科口罩或戴在鼻子和嘴巴上的物品,例如围巾、T 恤和头巾,无法抵御野火烟雾。N95 过滤式面罩呼吸器是对野火烟雾的最低保护级别。

人机工程学聚光灯

身体跟随你的视觉目标——注意你的姿势!

- 用你的眼睛向下看,而不是你的脖子。
- 如果您的视力不佳,您可能会眯着眼睛、前倾或将头倾斜到不自然的位置,以便看得更清楚。
- 这些运动可能会导致肩部、颈部和头部的肌肉紧张。
- 当您拥有健康的姿势和足够(或矫正)的视力时,您的脊椎和眼睛之间的联系就会保持牢固。
- 这可以在执行工作任务时提供中立的脊柱并防止肌肉紧张。



请联系 Greg Ryan, gryan@berkeley.edu, 了解有关正确视力如何影响您的姿势的更多信息。

测验

姓名:

方向:

小组一起口头完成测验,如果可能,您可以使用 LCD 投影仪和笔记本电脑投影电子版,而不是打印出来。您的主管或健康负责人会将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

1. 当空气质量指数 (AQI) 为 151 或以上且我在户外工作时,我应该:

- A. 让我的主管提供 N95 呼吸器
- B. 索取培训资料和附录审核并签字
- C. 不戴呼吸器继续工作
- D. 了解如何正确佩戴 N95 口罩
- E. A、B 和 D

2. 在美国发现的这些口罩有一半以上是假的:

- A. 布
- B. 一次性的
- C. KN95
- D. 头巾
- E. 上述所有的

3. PM2.5 颗粒是大颗粒,对我的健康无害。**真的** 或者 **错误的**?

4. 在我的鼻子和嘴巴周围使用以下哪些选项可以安全地抵御野火烟雾?

- A. 围巾
- B. N95呼吸器
- C. 头巾
- D. 手术口罩
- E. 上衣

5. N95 口罩保护我免受烟雾颗粒和 Covid-19 的侵害。**真的** 或者 **错误的**?

6. 如果您的视力不佳,您可能会眯着眼睛、前倾或将头倾斜到不自然的位置,以便看得更清楚。**真的** 或者 **错误的**?