

CUIDA TU ESPALDA

Torcedura y fatiga de músculos, tendones, y ligamentos de la espalda son lesiones comunes que pueden ser evitadas. Recuerda, las lesiones de la espalda no nada mas pasan en el trabajo, también pueden pasar en la casa, o mientras te diviertes. Una lesión en la espalda limita tus actividades, recordando unos pequeños puntos en técnicas para levantar pueden ayudarte a mantenerte saludable.



Causas

Algunas causas de dolor de espalda incluyen:

- Mala postura puede poner tensión en los músculos de la espalda.
- Mala condición física puede debilitar los músculos de la espalda. Practica ejercicio regularmente para fortalecer tu espalda.
- Doblándote o torciéndote mientras levantas puede causar lesiones.
- Repetición de pequeñas torceduras pueden causar lesiones. Lesiones de la espalda no son siempre causadas por levantar algo pesado.
- Tensión y esfuerzo puede contribuir a dolor de espalda.

Técnica para levantar

Técnica apropiada para levantar requiere:

- Ver el tamaño. Calcular el peso moviendo una esquina del bulto, pidiendo ayuda para objetos pesados o grandes.
- Asegurarse de tener el camino libre para llevar el objeto, y tener un área libre para ponerlo.
- Pararse con los pies juntos al objeto y centrando su persona sobre el objeto.
Flexionar las rodillas. Esta es la parte mas importante para levantar. Los músculos en tus piernas están designados para cargar peso, y doblando las rodillas pones tus piernas listas para soportar el peso.
- Agarrar bien el objeto.
- Endereza tus piernas despacio para levantarte derecho. Mantén el objeto cerca de tu cuerpo.
- No te tuerzas o voltees mientras estés cargando el objeto.
- Flexiona las rodillas de nuevo al bajar el objeto y ponerlo abajo.

También recuerda:

- Objetos en carretas o carretillas deben de ser empujadas no jaladas.
- Pide ayuda para levantar objetos que son largos, brumosos, o que no puedes agarrar bien, o son muy pesados para una persona.
- Piensa cuando equipo mecánico para levantar debe ser usado; sigue las guías de la compañía para

limite de peso.

- Si es posible, divide una carga pesada en varias pequeñas.

PRUEBA DE ALARMAS CONTRA FUEGO

La ordenanza contra incendios del estado de California requiere que el sistema de alarmas contra incendios sea probado cada año. El sistema de alarmas de Jenny Craig Pavilion fue probado Diciembre 21 de 2004, el centro Joan Kroc fue probado Diciembre 27 de 2004, y los departamentos de Manchester Village fueron probados Diciembre 28 y 29 de 2004. Todos los detectores de humo y calor fueron probados, y las alarmas contra incendios, sirenas y campanas fueron revisadas. También durante la intersección, el sistema de riego contra incendios en el teatro Shiley, University Center, Loma Hall, Legal Research Center, Sports Center, tuvieron la certificación requerida cada 5 años. La certificación fue conducida por un servicio con licencia. Si usted tiene alguna pregunta o desea reportar algún riesgo en la seguridad contra incendios, favor de comunicarse a USD Especialista en Incendios y Seguridad Barney Holland a la extensión 2595 o a su correo electrónico barneyh@sandiego.edu.

INSPECCION Y SEGURIDAD DE ELEVADORES

La División de Seguridad y Salud ocupacional, Elevadores, Paseo y Unidad de Tranvía a conducido inspecciones anuales en veinte elevadores en diferentes edificios. Cualquier discrepancia encontrada en las inspecciones fue corregida por USD departamento de Mantenimiento de Edificios, o por un contratista de elevadores con licencia. Los permisos se han publicado para 17 de los elevadores mientras los otros están en proceso de pruebas específicas requeridas de diversos componentes. Los permisos son fijados en los elevadores y una copia se archiva la oficina de Salud y Seguridad Ambiental. Llame al 2595 o 2226 si usted tiene alguna pregunta o preocupación.

POLIZA PARA USO DE TABACO

Empezando Enero 01, 2005 el uso de tabaco y productos derivados esta prohibido en todos los edificios de USD y dentro de 20 pies en todas las entradas de edificios a excepción en áreas para comer afuera.



MANTENTE SEGURO MANTENIENDO A LOS TERRORISTAS AFUERA

Como exactamente el FBI ayuda a mantener terroristas por pisar – quizás a lanzar ataques – en tierra Americana? De dos maneras, explico Robert Garrity, Diputado Director Auxiliar de la División de Gerencia de Expedientes, en una audiencia reciente. Primero tomamos los nombres de los que aplican para visas de US y las pasamos por le Programa Nacional de Inspección de Nombres (NNCP). Cualquier nombre que regresa con una marca – significa que aparece en una investigación del FBI, generalmente conocido como terrorista, asociado, o testigo – es investigado profundamente para ver si posee algún riesgo. Esto ayuda a desenterrar algún terrorista que viaja antes de que llegue a nuestra puerta.

Que si alguien llega a un puerto, aeropuerto o línea divisoria, con todos los papeles en regla, pero actúa sospechosamente? O que si su nombre registra con una marca por los cribadores? O que si un agente o oficial detiene a alguien que parece cruzo ilegalmente? Con quien se comunicarían los oficiales o cribadores para estar absolutamente seguros que esa persona no es un terrorista?

Ahí es donde entra la segunda parte de la respuesta:

El Centro Cribador Terrorista, (Terrorist Screening Center) o TSC.

TSC fue fundado en 12/01/03 para proveer “una parada comercial,” 24/7, para que cribadores, agentes y policía alrededor del mundo puedan llamar cuando necesitan revisar un nombre y tener mas información detallada de US expedientes y listas universales investigativos. TSC capacidad esta aumentada en velocidad y precisión como ínter agencia y los expedientes están consolidados en una sola base de datos digitales.

Nuestros esfuerzos – y los de nuestros múltiples socios – garantizan que el terrorismo no llegue a US? Desafortunadamente, no. Los terroristas pueden obtener visas falsas o fraudulentas. Ellos pueden cruzar nuestras extensas fronteras sin ser vistos. Ellos pueden no ser conocidos por el FBI o las leyes y no estar en los expedientes. Pero nuestros esfuerzos – y los esfuerzos colectivos de las leyes de US y la comunidad internacional - continua en mantener a los terroristas lejos y esto hace una diferencia real en prevenir un ataque potencial en tierra Americana.

ENTRENAMIENTO DE CPR/AED

Once empleados de Mantenimiento de Edificios ha recibido certificación de Primeros Auxilios y Resucitación Cardio Pulmonar / Defibrillador Externo Automático (CPR/AED) de la Cruz Roja Americana. El entrenamiento fue conducido por Barney Holland Técnico de Seguridad y Incendios quien también es instructor de la Cruz Roja Americana. Este entrenamiento prepara a individuos a responder a lesiones y enfermedades repentinas que surjan en el trabajo y les da habilidad y conocimientos necesarios para ayudar a prevenir, reconocer y proveer ayuda básica a estas lesiones y enfermedades repentinas hasta que personal medico avanzado arribe y se haga cargo. Nosotros felicitamos a estos empleados!

CPR y clases de primeros auxilios se imparten cuando un máximo de 6 empleados requiere el entrenamiento. Una pequeña cuota para material es requerida. Para requerir una clase comunicarse con Barney Holland a la extensión 2595 o a su correo electrónico barneyh@sandiego.edu

Favor de dirigir toda correspondencia a:

Correo: Oficina de Environmental Health & Safety
Teléfono: Extensión 2226 o 2595
Correo Elec.: Theinl@sandiego.edu (EH&S Mgr.)
barneyh@sandiego.edu (Fire Safety)