

Cleaner. Safer. Healthier.

Vol. 3 | Julio 2010 | Número 6



CEO Corner



Bienvenido a la primera edición de nuestro boletín informativo totalmente rediseñado: *Cleaner. Safer. Healthier.* El título *Cleaner. Safer. Healthier.* es un reflejo de los fundamentos de nuestro negocio y es la promesa que hacemos a todos nuestros clientes.

Matrix y sus divisiones operativas, incluyendo a Shellville Services, son uno de los contratistas de servicios para edificios más grandes del país. Matrix da empleo a más de 1,700 asociados, quienes son responsables del mantenimiento diario de más de 45 millones de pies cuadrados de espacio en siete estados del país.

Conforme nuestra empresa sigue creciendo, utilizaremos el boletín *Cleaner. Safer. Healthier* para proporcionar información importante sobre la compañía y comunicar los eventos más recientes a todos los integrantes de la familia Matrix. También lo mantendremos al tanto de los nuevos sucesos y le ofreceremos recomendaciones para facilitar su trabajo.

To Your Health



Si usted tiene que reducir sus niveles de colesterol, esto no significa que deba olvidarse por completo de los alimentos que usted disfruta. Por ejemplo, en un estudio reciente se determinó que el consumo diario de 2.4 onzas de nueces, incluyendo almendras, avellanas, pacanas, pistaches, nueces del nogal, nueces de macadamia y cacahuates, puede mejorar los niveles de colesterol y reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca.

Los científicos de la Universidad Loma Linda en California analizaron los datos recabados por 25 proyectos de investigación distintos, mismos que estudiaron el consumo de la nuez en siete países distintos. Las conclusiones

indican que el consumo de dos y media bolitas pequeñas de nueces ayuda a reducir los niveles del colesterol total y del colesterol LDL ("colesterol malo"), además de mejorar la proporción entre el colesterol total y los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno") de los pacientes.

El estudio fue financiado parcialmente por vanderbilt fundaciones de la industria de la nuez, incluyendo la *California nut Commission*, el *mond Board of California* y el *National Peanut Bo-*



do
rias

Wal-
Al-
nia y
ard.

En Esta Edición:

Mensaje del Director General
Recomendaciones de la Seguridad

A Su Salud

Recomendaciones de RH

Ecología Inteligente

Risas y Sonrisas

Preguntas

¿Tiene usted alguna duda sobre una política de recursos humanos, un beneficio o la compañía? Envíe sus preguntas a: hr@cleanforhealth.com.

Brad Georgetti, nuestro Vicepresidente Senior de Recursos Humanos, y Lynn Domboski, nuestra Directora de Recursos Humanos, responderán con gusto a sus preguntas.

Nuestro compromiso es ayudarle manteniendo abiertas las líneas de

comunicación.



Tips from HR



Supere los Errores Graves y Preserve su Carrera Profesional

Algunos errores que cometemos en el lugar de trabajo son fáciles de corregir, pero otros pueden tener un impacto duradero en nuestro empleo o nuestra carrera profesional. Si usted cree que ha ofendido a su jefe, a un colega o a otro empleado, no ignore la situación esperando a que las cosas mejoren por sí solas, ya que esto puede resultar desastroso.

- **Reconozca el problema.** Admita que ha cometido un error. La disposición para admitir sus errores y aprender de ellos ayudará a reparar el daño.
- **Repare el daño.** Haga todo lo posible por rectificar su error, ya sea trabajando horas extraordinarias, volviendo a hacer una asignatura o explicando la situación a las personas que deban conocerla. Demuestre que usted se responsabiliza de sus acciones.
- **Pida consejos.** Platique con la personas que resultaron afectadas por su error y pregúnteles lo que usted puede hacer para mejorar las cosas, así como las acciones que debe tomar la próxima vez.

Safety First



Recomendaciones Útiles para Identificar los Riesgos en el Lugar de

Utilice todos sus sentidos para identificar los posibles riesgos en el área de trabajo y avise de inmediato a la gerencia si usted:

- Percibe algún olor fuera de lo ordinario, tal como malos olores, fugas u olor a quemado o a humo.
- Observa cualquier situación que pudiera ser dañina o potencialmente peligrosa, tal como objetos puntiagudos, cables expuestos y riesgos de caídas o tropezos.
- Escucha ruidos fuertes, rechinidos de motores o sonidos excesivos que provengan de cualquier máquina en el edificio.



Patógenos Transportados en la Sangre

Las lesiones causadas por las picaduras con agujas y otros objetos filosos exponen a los trabajadores a los patógenos transportados por la sangre y representan un problema importante de salud pública. Un buen número de trabajadores de distintas ocupaciones están expuestos a los patógenos transportados por la sangre, incluyendo la hepatitis B, la hepatitis C y el VIH/SIDA. Algunos trabajadores que pueden correr el riesgo de exponerse a estos patógenos incluyen el personal de primeros auxilios, el personal de intendencia en



Reduzca el Consumo de Energía en su Hogar

Cuando usted no se encuentre en casa, mantenga el aire acondicionado a una temperatura entre 75 y 78 grados. Esto ayudará a reducir la humedad sin tener un impacto adverso en el costo de su electricidad. También es recomendable mantener cerradas las persianas y cortinas en aquellos horarios cuando el sol esté más fuerte para evitar que su hogar se caliente demasiado. Evite utilizar la estufa durante periodos de tiempo prolongados.



Risas y Sonrisas

Personas Brillantes

- El se pasó media hora observando una caja de jugo de naranja porque la etiqueta decía "Concentrado".
- Ella pidió que verificaran el precio de un artículo en una tienda donde todos los artículos cuestan un dólar.
- Cuando él no llegó a tiempo para tomar el camión de la ruta 44, decidió tomar dos veces el camión de la ruta 22.
- Ella tiene tan poca coordinación que una vez se tropezó con un teléfono inalámbrico.



Shellville
FACILITY SERVICES
A DIVISION OF MATRIX

780 Fifth Avenue, Suite 115, King of Prussia, PA 19406
Phone: 610.584.0888 | Fax: 610.584.0896
www.shellville.com

FOLLOW US ON TWITTER: [ShellvilleClean](#)



Matrix
Integrated Facility Management

19 Avenue D, Johnson City, NY 13790
Phone: 800.338.5603 | Fax: 607.644.1081
www.cleanforhealth.com

FOLLOW US ON TWITTER: [MatrixClean](#)