



## In This Issue

### Recomendaciones de Recursos Humanos

Recuerde a sus Empleados que Acudan con Usted Cuando Necesiten Ayuda

### A Su Salud

Manténgase Saludable en el Trabajo

### Mejor/Más Rápido

Sea un Ganador en el Trabajo

### A Su Salud

La Seguridad y las Escaleras Eléctricas

### Ecología Inteligente

Ahorre Energía Utilizando las Escaleras

Involucrarse no sólo significa subirse las mangas de la camisa y ensuciarse las manos, sino también tener una verdadera experiencia durante el proceso.



### HR Q&A

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

Lynn Domboski, nuestra Directora de Recursos Humanos, responderá con gusto a sus preguntas. Además, si la respuesta a su pregunta es publicada en nuestro próximo boletín informativo, le pagaremos \$10.00.

Nuestro compromiso es ayudar a mantener abiertas las líneas de comunicación.



### Recuerde a sus Empleados Que Con Usted Cuando Necesiten

## Recuerde a sus Empleados Que Con Usted Cuando Necesiten

¿Acuden sus empleados con usted cuando tienen alguna dificultad en el trabajo? De ser así, usted debería estar agradecido. Según una encuesta de empleados británicos realizada por el Chartered Management Institute (CMI) y la Biblioteca Británica, un 85 por ciento de los trabajadores prefieren acudir con otras personas – aparentemente cualquier persona – antes de pedir ayuda a sus supervisores.

La buena noticia es que únicamente el 23 por ciento de las personas encuestadas indicaron que prefieren acudir con otras personas porque no confían en el buen juicio o la capacidad de sus jefes. Otro 48 por ciento dijo que no quería molestar a su supervisor, mientras que un 30 por ciento indicó que no querían parecer incompetentes y un 20 por ciento de los encuestados se preocupó por ser evaluado negativamente por no saber lo que tenía que hacer.

Recuerde a los empleados que usted está allí para ayudarlos y no los castigue cuando hagan preguntas razonables. Su trabajo es apoyarlos para que ellos puedan hacer su propio trabajo.



## To Your Health Manténgase Saludable en el Trabajo

¿En su oficina hay personas que tosen, estornudan y se limpian la nariz constantemente? Esto es algo que nos ha pasado a todos. Tome las siguientes precauciones para evitar un contagio de gérmenes, incluso si todas las personas a su alrededor ya se enfermaron.

- **Elimine los gérmenes.** Piense en la cantidad de personas que tocan la máquina de fax, las perillas de las puertas y la cafetera. Estas y otras superficies – incluyendo su escritorio, teclado y teléfono – están llenas de gérmenes. (Algunos estudios han demostrado que estos objetos pueden tener más gérmenes que un asiento de inodoro.) Mantenga alejados los bichos utilizando toallas antibacteriales y lavándose las manos con frecuencia.
- **Conserve limpias sus manos.** Los gérmenes no pueden penetrar la piel que no está lesionada o agrietada, pero sí pueden entrar a nuestro sistema si tocamos nuestros ojos, nariz y boca. Por eso es importante no tocarse la cara. Lávese las manos después de saludar a alguien, entre reuniones, después de llegar al trabajo por la mañana y antes de comer. Tenga a la mano una botella pequeña de sanitizante a base de alcohol y aplique frecuentemente este limpiador en sus manos.
- **No toque esa pluma.** ¿Se ha dado cuenta de cuántas personas mastican las plumas y los lápices distraídamente? ¡Qué asqueroso! Utilice su propia pluma – no la comparta ni pida prestada una pluma.
- **Aléjese.** Si un compañero de trabajo está tosiendo o parece estar enfermo, comuníquese con él/ella por teléfono o envíe un e-mail. Si usted debe hablar personalmente con esa persona, colóquese discretamente a varios pies de distancia.
- **Ventile el área.** Cerciórese de que la ventilación sea adecuada. Los ambientes estancados y sin ventilación causan la recirculación de los gérmenes. Si no es posible abrir una ventana, conserve un ventilador pequeño en su escritorio para refrescar el aire—sólo asegúrese de que la persona que está estornudando en el cubículo detrás del suyo no esté ventilando sus gérmenes hacia usted.
- **Cuidese.** Haga ejercicio, coma una dieta balanceada y duerma lo suficiente para cuidar de su cuerpo y mantener su sistema inmunológico en óptimas condiciones. Además, es importante destinar una parte de su tiempo al final del día para hacer algo que usted disfrute. Esto le ayudará a reducir el estrés y tener una actitud positiva, ya que ambos aspectos son importantes para fomentar la buena salud.





## Better/Faster

Estos días no podemos dar por seguro nuestro empleo. Si usted desea

## Sea un Ganador en el Trabajo

progresar dentro de su organización y convertirse en un elemento difícil de reemplazar, es necesario tomar una función activa en el lugar de trabajo. Ponga en práctica estas recomendaciones:

- Sea productivo. El primer paso hacia el éxito en el trabajo es probar que usted puede hacerlo. Exceda las expectativas mínimas del puesto y compruebe que usted tiene potencial.
- Resuelva los problemas. Si usted identifica algo que deba arreglarse o un proceso que podría mejorar, no sólo comente esta situación con su gerente, sino que también proponga una solución. De esta manera usted demostrará su creatividad y compromiso.
- Sea positivo. Su actitud tiene un impacto. Los empleados y los gerentes desean trabajar con personas optimistas y entusiastas. Incluso si su día no ha sido muy bueno, recuerde sonreír y ser amable con las personas a su alrededor.
- Coopere con los demás. Apoye a las personas que trabajen con usted. Conozca sus metas y ayúdeles a cumplir con sus objetivos. Ofrezcales su ayuda cuando tengan que resolver un problema.



## Safety La Seguridad y las Escaleras Eléctricas

Hay escaleras eléctricas por todos lados, por lo que es fácil ignorarlas. Pero esto no significa que debamos ser descuidados al utilizarlas. Siga estas recomendaciones básicas de seguridad para subir y bajar sin percances:

- Asegúrese de que sus agujetas estén amarradas. De lo contrario, las agujetas podrías quedar atrapadas en las ranuras o los lados de la escalera eléctrica.
- Evite que la ropa holgada se atore en los escalones y los laterales.
- Siempre sostenga el pasamanos. Al cargar un paquete, mantenga una mano libre y sostenga el pasamanos para mayor seguridad.
- Párese en el centro, en vez de los lados.
- Vea hacia delante, observe su camino y manténgase pendiente.
- Súbase y bájese con cuidado. Observe cómo se mueven los escalones. Al bajarse de la escalera, aléjese rápidamente para evitar una posible colisión con las personas que vienen detrás de usted.
- Utilice la escalera apropiada. Es peligroso caminar (o correr) hacia arriba por la escalera eléctrica que se dirige hacia abajo y viceversa.



## Ayude al Medio Ambiente Utilizando las Escaleras en Vez del Elevador

Si utilizamos las escaleras en vez del elevador no sólo ahorraremos energía, sino que también quemaremos más calorías.

Cada piso (en una dirección, 3 metros) equivale aproximadamente a la 1/2 de la energía necesaria para recargar la batería de un teléfono celular.

Si pensamos en esto de manera individual, las cifras no significan mucho, pero si millones de personas también lo hacen, entonces es mucho más significativo.



## Grins & Giggles

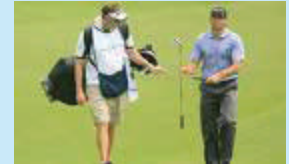
Golf—una buena caminata arruinada...

Golfista: "Movería el cielo y la tierra para superar los 100 puntos en este campo".  
Caddy: "Creo que es mejor que intentes con el cielo—ya casi moviste toda la tierra".

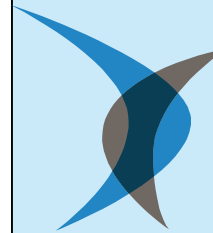
Golfista: "Creo que eres el peor caddy del mundo".  
Caddy: "No lo creo. Eso sería demasiada coincidencia".

Golfista: "Por favor deja de observar tu reloj a cada rato. Es una gran distracción".  
Caddy: "No es un reloj—es una brújula".

Golfer: "Este es el peor campo en el que he jugado".  
Caddy: "Este no es el campo de golf. Hace una hora que salimos del campo".



Hay veces en la vida que algo constructivo nace de la adversidad—cuando las cosas parecen estar tan mal que debemos tomar nuestro destino por los hombros y agitarlo.



# Shellville

FACILITY SERVICES  
A DIVISION OF MATRIX

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



Integrated Facility Management

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

©2010, Matrix LLC