

Working Safer and Easier

Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #5

For janitors, custodians, and housekeepers
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



Avoid stooping over while relining trash cans.
Evite agacharse mientras pone la bolsa.

IMPROVE YOUR POSTURE
MEJORE SU POSTURA



Bend knees and keep back straight.
Doble sus rodillas y mantenga recta su espalda.



Stand upright.
Manténgase erguido.



Avoid a forceful lift.
Evite un levantamiento esforzado.

MODIFY OR USE BETTER TOOLS
MODIFIQUE O USE HERRAMIENTAS MEJORES



Lift easier. Drill holes or use barrel with lift vents to reduce suction.
Levante con facilidad. Perfore agujeros o use un barril con ventilación para reducir la succión.



Avoid awkward and forceful exertion.
Evite posturas que causan tensión muscular y esfuerzo excesivo.

GET CLOSER
ACÉRQUESE



Face dumpster. Do not twist.
Colóquese frente al contenedor de basura. No se tuerza.



Drop trash bags from loading dock.
Tire las bolsas de basura desde la plataforma.



Avoid overloading.
Evite la sobrecarga.

LIGHTEN YOUR LOAD
ALIVIANE SU CARGA



Carry only frequently used products.
Lleve sólo productos que usa frecuentemente.



Push slower over uneven surfaces.
Empuje más despacio sobre superficies irregulares.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp.