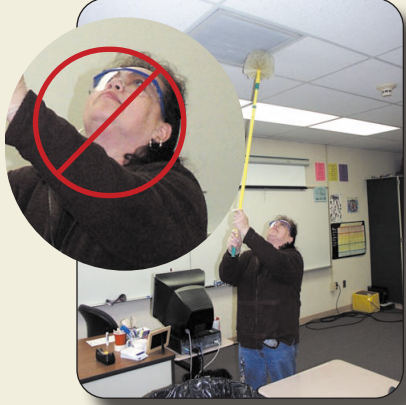


Working Safer and Easier

Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #4

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



Avoid standing directly under your work.
No se pare directamente debajo de su trabajo.

AVOID AWKWARD NECK POSTURE
EVITE POSTURA QUE CAUSA TENSION AL CUELLO



Stand to the side.
Párese al costado.



Avoid overreaching.
No se sobre extienda.

REDUCE YOUR REACH
REDUZCA SU ALCANCE



Get closer to the work and keep elbow close to your body.
Acérquese al trabajo y mantenga el codo cerca a su cuerpo.



Avoid bending or twisting wrist.
Evite doblar o torcer su muñeca.

IMPROVE WRIST POSTURE
MEJORE LA POSTURA DE SU MUÑECA



Keep wrist straight.
Mantenga la muñeca recta.



Alternate right and left hands.
Alterne manos derecha e izquierda.



Avoid bending to lift.
Evite doblarse mientras levante.

LIFT SMART
LEVANTE CORRECTAMENTE



Bend knees and keep back straight as you lift.
Doble sus rodillas y mantenga su espalda recta mientras levante.



Get help and coordinate the move.
Obtenga ayuda y coordine los movimientos.

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.