

Working Safer and Easier

Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #2

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



**WORK SAFER
TRABAJE EN
FORMA MAS
SEGURA**



Avoid bending and exerting high force.
Evite doblarse y ejercer mucha fuerza.

Remain upright. Use a higher mop bucket.
Manténgase erguido. Use un cubo para trapear más alto.

A microfiber mop requires less force.
Escrura el trapeador de microfibra usando menos fuerza.



**LIFT SMARTER
LEVANTE
CORRECTAMENTE**



Avoid lifting and twisting.
Evite levantar y torcerse.

Bend knees. Keep back straight as you lift.
Doble sus rodillas. Mantenga recta su espalda.

Keep bucket close to body.
Mantenga el cubo cerca a su cuerpo.

**REDUCE THE
LIFT DISTANCE
REDUZCA LA DISTANCIA
DE LEVANTE**



Use the sink on the floor. Tip the bucket and rest it on sink.
Use un fregadero a nivel del piso. Voltee el cubo y apoyelo en el fregadero.

**AVOID LIFTING
MOP BUCKETS
EVITE LEVANTAR
CUBOS PARA TRAPEAR**



Use mop buckets with a drain opening.
Use cubos de trapeo con una apertura de desagüe.

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.

Para aprender más sobre la seguridad en el trabajo y recibir publicaciones gratis, llame a nuestro número gratuito al 1-800-963-9424 o entre a la página de Internet al www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp.