

USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

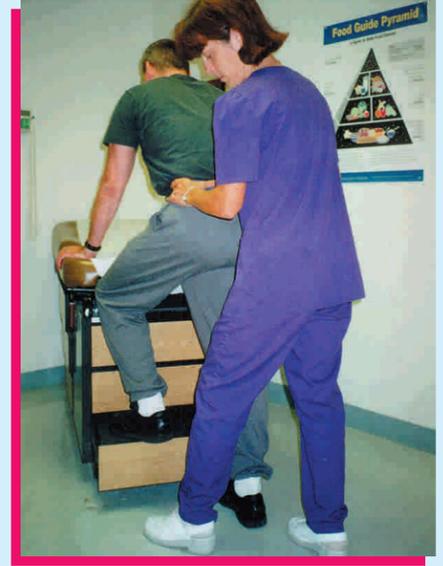
Piense en la ergonomía - adecuando la tarea a la capacidad de la persona

Para empresas pequeñas - Asistencia médica



No levante pacientes sin entrenamiento apropiado

1
APRENDA CÓMO
MOVER A LOS
PACIENTES EN
FORMA SEGURA



Aprenda la forma correcta para mover a los pacientes, u obtenga ayuda



No se estire



Use un banquito con escalones

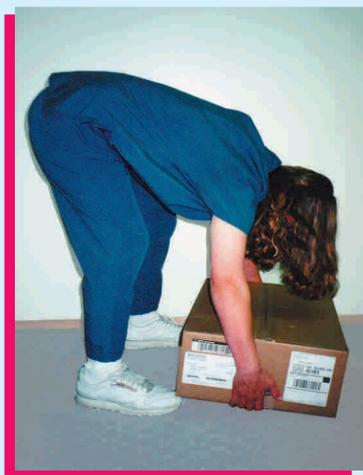
2
MODIFIQUE LA
ALTURA Y EL
ALCANCE



No manipule archivos demasiado grandes



Divídale en archivos más pequeños



No levante cargas pesadas esforzando su espalda

3
LEVANTE
CORRECTAMENTE



Doble sus rodillas



Obtenga ayuda de un compañero de trabajo, o use un carrito

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



Health Care - Spanish