

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster # 1

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



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



Keep your wrist straight.  
Mantenga su muñeca recta.



Curved handle allows for a straight wrist.  
Un mango curvo le permite mantener la muñeca recta.



Avoid twisting and extreme reaches.  
Evite torcerse y estirarse.

IMPROVE YOUR POSTURE  
MEJORE SU POSTURA



Keep elbows close to the body.  
Mantenga sus codos cerca a su cuerpo.

SELECT EQUIPMENT THAT FITS YOU  
ELIJA EQUIPO ADECUADO PARA USTED



Smaller mop heads and microfiber mops are lighter and easier to use.  
Trapeados de tamaño más pequeño y de microfibras son más livianos y fáciles de usar.

IMPROVE THE TOOL  
MEJORE LA HERRAMIENTA



Pad the handle to cushion and improve your grip.  
Acolchone el mango para amortiguar y mejorar su agarre.

WORK EASIER  
TRABAJE MÁS FÁCILMENTE



Use sliders to move heavy furniture.  
Use deslizadores para mover muebles pesados.

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](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).