

# Working Safer and Easier

## Trabajando Más Seguro y Fácil

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



### IMPROVE YOUR POSTURE

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.

### 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, please 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).

Para aprender más sobre la seguridad en el trabajo y recibir publicaciones gratis, por favor 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](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

