

Working Safer and Easier

Trabajando Más Seguro y Fácil

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



**AVOID AWKWARD
NECK POSTURE**

**EVITE POSTURA QUE
CAUSA TENSION
AL CUELLO**

Avoid standing directly under your work.

**No se pare directamente
debajo de su trabajo.**



Stand to the side.
Párese al costado.



REDUCE YOUR REACH
REDUZCA SU ALCANCE

Avoid overreaching.
No se sobre extienda.



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



**IMPROVE
WRIST POSTURE**
**MEJORE LA POSTURA
DE SU MUÑECA**

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



Keep wrist straight.
Mantenga la muñeca recta.



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



LIFT SMART
**LEVANTE
CORRECTAMENTE**

Avoid bending to lift.
**Evite doblarse mientras
levante.**



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.**