Working Safer and Easier

Trabajando Más Seguro y Fácil

For janitors, custodians, and housekeepers

Para limpiadores, bedeles, y amas de llave

IMPROVE YOUR POSTURE

MEJORE SU POSTURA

Avoid stooping over while relining trash cans.

Evite agacharse mientras pone la bolsa.

Bend knees and keep back straight.

Doble sus rodillas y mantenga recta su espalda.

Stand upright.

Manténgase erguido.

MODIFY OR USE BETTER TOOLS

MODIFIQUE O USE HERRAMIENTAS MEJORES

Avoid a forceful lift.

Evite un levantamiento esforzado.

Lift easier. Drill holes or use barrel with lift vents to reduce suction.

Levante con facilidad. Perfore agujeros o use un barril con ventilación para reducir la succión.

GET CLOSER

ACÉRQUESE

Avoid awkward and forceful exertion.

Evite posturas que causan tensión muscular y esfuerzo excesivo.

Face dumpster. Do not twist.

Colóquese frente al contenedor de basura. No se tuerza.

Drop trash bags from loading dock.

Tire las bolsas de basura desde la plataforma.

LIGHTEN YOUR LOAD

ALIVIANE SU CARGA

Avoid overloading.

Evite la sobrecarga.

Carry only frequently used products.

Lleve sólo productos que usa frecuentemente.

Push slower over uneven surfaces.

Empuje más despacio sobre superficies irregulares.

CONSULTATION — CAL OSHA — SERVICE
STATE OF CALIFORNIA — DEPARTMENT OF INDUSTRIAL RELATIONS

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.

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.

UNION LABEL