SAFETY POSTER

Ergonomics

1. **Know what wears your body down**
2. **Work in the power zone**
   Keep work between your shoulders and knees, close to your body.
3. **Go easy on your hands, wrists and arms**
   Use tools that fit your hand and let you keep your wrist straight.
4. **Change it up and slow down**
   Rotate tasks when you can, switch hands or sides, and take short breaks to stretch and change position.
5. **Report aches early** 29 CFR 1904.35(b)(1)
   Pain, tingling, numbness, swelling or stiffness that keeps coming back is an early warning.

DO

Fit the work to your body, change positions often, and report aches early before they turn into injuries.

WHY IT MATTERS

Strain injuries often build up over time instead of coming from one big accident.

CARTEL DE SEGURIDAD

Ergonomía

1. **Sepan qué les va desgastando el cuerpo**
2. **Trabajen en la zona de fuerza**
   Mantengan el trabajo entre los hombros y las rodillas, cerca del cuerpo.
3. **Cuiden sus manos, muñecas y brazos**
   Usen herramientas que les queden bien a la mano y que les dejen mantener la muñeca recta.
4. **Cambien de tarea y bájenle a la prisa**
   Cuando se pueda, túrnense las tareas, cambien de mano o de lado, y tomen descansos cortos para estirarse y cambiar de posición.
5. **Reporten los dolores a tiempo** 29 CFR 1904.35(b)(1)
   El dolor, el hormigueo, el adormecimiento, la hinchazón o la rigidez que regresan una y otra vez son una advertencia temprana.

HAGAN ESTO

Adapten el trabajo a su cuerpo, cambien seguido de posición y reporten los dolores a tiempo, antes de que se vuelvan lesiones.

POR QUÉ IMPORTA

Muchas veces las lesiones por esfuerzo se van formando poco a poco, en vez de venir de un solo accidente grande.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/ergonomics/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal. toolboxkits.com/es/temas/ergonomia/