



### Mensajes importantes:

- Evite levantar desde posturas incómodas.
- Evite el uso del equipo mal diseñado. En la ilustración, la canasta no tiene donde agarrarse bien, y la persona tiene que cargarla demasiado lejos del cuerpo.
- Utilice el equipo que puede ayudar a evitar posturas incómodas, promueve un cargo fácil, y permite cargar el cargo más cerca del cuerpo.
- Considere canastas que se pueden levantar entre dos personas para distribuir el peso.
- Utiliza técnicas apropiadas para levantar objetos.

Pictogramas desarrollados por el Instituto de Trabajo y Salud y Servicios de Seguridad y Prevención en el Trabajo (WSPS).

Fotos de OHCOW-Hamilton. Illustrations encontradas en **Soluciones simples: Ergonomía para Trabajadores del Campo** –U.S Department of Health and Human Services and NIOSH.

Hoja informativa distribuida por Occupational Health Clinics for Ontario Workers (OHCOW) –Hamilton office.

para más información contacte

1-877-817-0336 or (905) 549 2552 Eduardo Huesca ext 2221 (Espanol/ Francés/Inglés)

[Ehuesca@ohcow.on.ca](mailto:Ehuesca@ohcow.on.ca)

[www.ohcow.on.ca](http://www.ohcow.on.ca)

