



### Mensajes importantes:

- Use zapatos adecuado para su trabajo (suelas gruesas o mete suelas que absorben peso y movimientos).
- Si el suelo es duro, como el cemento, considere el uso de un tapete antifatiga.
- Cambie su posición de trabajo y como está parado. Cambie de posición con frecuencia, considere un asiento opcional o soporte parado.
- Si estas de pie durante mucho tiempo, trate de mantener las rodillas relajadas y no rígidas. Si es posible pone un pie en un banquillo bajo.

Pictogramas desarrollados por el Instituto de Trabajo y Salud y Servicios de Seguridad en el trabajo y de Prevención. Ilustración encontrada en **Cuidate: Una guía sencilla para la prevención de lesiones musculares en el trabajo por el Centro Noreste de Salud Agrícola y Migrant Clinicians Network.**

Mensajes clave proporcionados por el Instituto de Trabajo y Salud, y Workplace Safety & Prevention Services (WSPS), y en **Cuidate: Una guía sencilla para la prevención de lesiones musculares en el trabajo** por el Centro Noreste de Salud Agrícola y Migrant Clinicians Network.

Hoja informativa distribuida por Occupational Health Clinics for Ontario Workers (OHCOW) –Hamilton office. 1-877-817-0336 or (905) 549 2552

Eduardo Huesca ext 2221 (English/Spanish/French) [Ehuesca@ohcow.on.ca](mailto:Ehuesca@ohcow.on.ca)  
[www.ohcow.on.ca](http://www.ohcow.on.ca)

