

Take it easy on the curves. Save your back!

Guarde su espalda. Cuide su espalda.

Use a mechanical device.

Utilice un dispositivo mecánico, si es posible.

Get help from a co-worker.

Obtenga ayuda de un compañero de trabajo.

Keep item close to your body.

Mantenga cualquier artículo cerca de su cuerpo.

Don't twist while lifting.

No tuerza mientras levanta.

Questions? Contact your supervisor.

¿Preguntas? Póngase en contacto con su supervisor.

