

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster # 1

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



Avoid bending or twisting your wrist.  
Evite doblar o torcer su muñeca.



Keep your wrist straight.  
Mantenga su muñeca recta.



Curved handle allows for a straight wrist.  
Un mango curvo le permite mantener la muñeca recta.



Avoid twisting and extreme reaches.  
Evite torcerse y estirarse.

IMPROVE YOUR POSTURE  
MEJORE SU POSTURA



Keep elbows close to the body.  
Mantenga sus codos cerca a su cuerpo.

SELECT EQUIPMENT THAT FITS YOU  
ELIJA EQUIPO ADECUADO PARA USTED



Smaller mop heads and microfiber mops are lighter and easier to use.  
Trapeados de tamaño más pequeño y de microfibras son más livianos y fáciles de usar.

IMPROVE THE TOOL  
MEJORE LA HERRAMIENTA



Pad the handle to cushion and improve your grip.  
Acolchone el mango para amortiguar y mejorar su agarre.

WORK EASIER  
TRABAJE MÁS FÁCILMENTE



Use sliders to move heavy furniture.  
Use deslizadores para mover muebles pesados.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #2

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



**WORK SAFER  
TRABAJE EN  
FORMA MAS  
SEGURA**



Avoid bending and exerting high force.  
Evite doblarse y ejercer mucha fuerza.

Remain upright. Use a higher mop bucket.  
Manténgase erguido. Use un cubo para trapear más alto.

A microfiber mop requires less force.  
Escrura el trapeador de microfibra usando menos fuerza.



**LIFT SMARTER  
LEVANTE  
CORRECTAMENTE**



Avoid lifting and twisting.  
Evite levantar y torcerse.

Bend knees. Keep back straight as you lift.  
Doble sus rodillas.  
Mantenga recta su espalda.

Keep bucket close to body.  
Mantenga el cubo cerca a su cuerpo.

**REDUCE THE  
LIFT DISTANCE  
REDUZCA LA DISTANCIA  
DE LEVANTE**



Use the sink on the floor. Tip the bucket and rest it on sink.  
Use un fregadero a nivel del piso. Voltee el cubo y apoyelo en el fregadero.

**AVOID LIFTING  
MOP BUCKETS  
EVITE LEVANTAR  
CUBOS PARA TRAPEAR**



Use mop buckets with a drain opening.  
Use cubos de trapeo con una apertura de desagüe.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

Para aprender más sobre la seguridad en el trabajo y recibir publicaciones gratis, 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](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #3

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



Pay attention to uneven surfaces.  
Preste atención a superficies desiguales.

**PREVENT BARREL  
FROM TIPPING OVER**  
**PREVENGA LA  
VOLTEADURA DEL  
BARRIL**



Maneuver slowly.  
Maniobrélo más despacio.



Avoid kneeling and bending.  
Evite arrodillarse y doblarse.

**IMPROVE  
YOUR  
POSTURE**



Adjust handle length.  
Ajuste la longitud del mango.



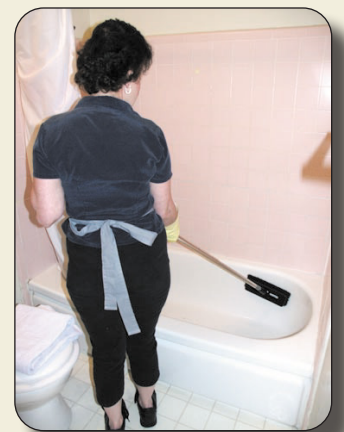
Alternate right & left hands.  
Alterne manos derecha e izquierda.



Avoid stooping.  
Evite trabajar encorvado.



**MEJORE SU  
POSTURA**



Use adjustable long-handled scrubber.  
Use un cepillo de mango largo ajustable.



Avoid stepping into the tub.  
No entre adentro de la bañera.

**AVOID A SLIP  
EVITE UN RESBALÓN**



Stand outside the tub. Use extension tool.  
Trabaje afuera de la bañera. Use un cepillo de mango largo ajustable.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #4

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



Avoid standing directly under your work.  
No se pare directamente debajo de su trabajo.

**AVOID AWKWARD  
NECK POSTURE  
EVITE POSTURA  
QUE CAUSA  
TENSION AL  
CUELLO**



Stand to the side.  
Párese al costado.



Avoid overreaching.  
No se sobre extienda.

**REDUCE YOUR  
REACH  
REDUZCA SU  
ALCANCE**



Get closer to the work and keep elbow close to your body.  
Acérquese al trabajo y mantenga el codo cerca a su cuerpo.



Avoid bending or twisting wrist.  
Evite doblar o torcer su muñeca.

**IMPROVE  
WRIST POSTURE  
MEJORE LA  
POSTURA DE SU  
MUÑECA**



Keep wrist straight.  
Mantenga la muñeca recta.



Alternate right and left hands.  
Alterne manos derecha e izquierda.



Avoid bending to lift.  
Evite doblarse mientras levante.

**LIFT SMART  
LEVANTE  
CORRECTAMENTE**



Bend knees and keep back straight as you lift.  
Doble sus rodillas y mantenga su espalda recta mientras levante.



Get help and coordinate the move.  
Obtenga ayuda y coordine los movimientos.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #5

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



Avoid stooping over while relining trash cans.  
Evite agacharse mientras pone la bolsa.

**IMPROVE YOUR POSTURE**  
**MEJORE SU POSTURA**



Bend knees and keep back straight.  
Doble sus rodillas y mantenga recta su espalda.



Stand upright.  
Manténgase erguido.



Avoid a forceful lift.  
Evite un levantamiento esforzado.

**MODIFY OR USE BETTER TOOLS**  
**MODIFIQUE O USE HERRAMIENTAS MEJORES**



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.



Avoid awkward and forceful exertion.  
Evite posturas que causan tensión muscular y esfuerzo excesivo.

**GET CLOSER**  
**ACÉRQUESE**



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.



Avoid overloading.  
Evite la sobrecarga.

**LIGHTEN YOUR LOAD**  
**ALIVIANE SU CARGA**



Carry only frequently used products.  
Lleve sólo productos que usa frecuentemente.



Push slower over uneven surfaces.  
Empuje más despacio sobre superficies irregulares.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #6

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



Tripping hazard.  
Peligro de tropiezos.

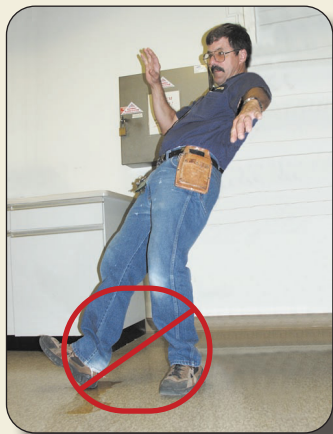
**PREVENT  
TRIPS  
PREVENGA  
TROPIEZOS**



Remove clutter  
and obstacles.  
Elimine los desórdenes  
y obstáculos.



Identify and mark  
tripping hazards.  
Identifique y marque los  
peligros de tropiezo.



Slipping hazard.  
Peligro de resbalones.

**PREVENT SLIPS  
PREVENGA LOS  
RESBALONES**



Use caution signs and  
clean up spills.  
Use el letrero de  
precaución y limpie los  
derrames.



Use nonslip shoes for  
better traction.  
Use calzado de más  
tracción que resiste  
resbalones.



Avoid rushing.  
Evite apurarse.

**WALK SAFELY  
TRABAJE  
DE FORMA  
SEGURA**



Pay attention. Walk at  
a safe pace and stride.  
Preste atención. Use ritmo  
y paso apropiado.



Make sure nothing is  
blocking your view.  
Asegúrese de que nada  
bloquee su visión.

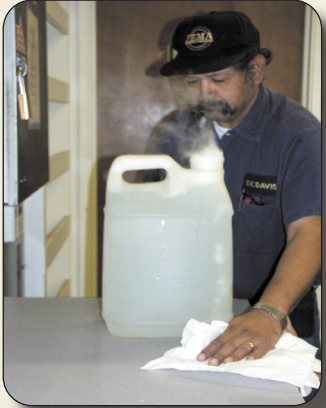
To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #7

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave



**KNOW THE DANGERS**  
**FAMILIARICESE**  
**CON LOS PELIGROS**

Toxic chemicals can make you sick.  
Químicos tóxicos pueden causarle enfermedad.



Chemicals can enter the body.  
Químicos pueden entrar en su cuerpo.

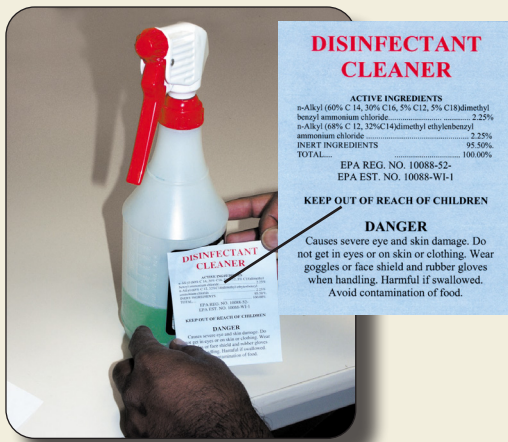


Study the SDS (Safety Data Sheets).  
Revise hojas informativas de Seguridad de Productos Químicos.



**USE CHEMICALS SAFELY**  
**USE QUÍMICOS EN FORMA SEGURA**

Don't mix chemicals.  
No mezcle químicos.



Follow directions on container labels.  
Aprenda como los químicos pueden dañarle.

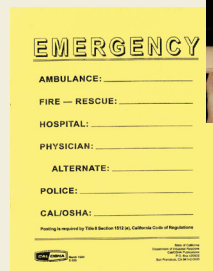


Use proper personal protective equipment.  
Use equipo de protección apropiado.

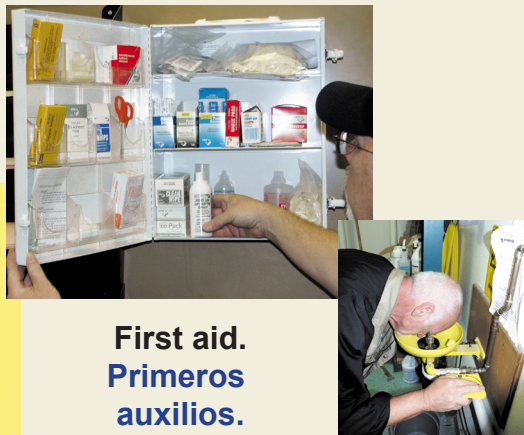


Chemical exposure.  
La exposición a químicos.

**EMERGENCIAS!**  
**!EMERGENCIAS!**



Emergency phone #'s.  
Números de teléfono de emergencia.



First aid.  
Primeros auxilios.

Eyewash station.  
Estación para lavarse los ojos.



Seek medical attention.  
Busqué atención médica.

Know what to do if you get hurt.  
Sepa qué hacer si usted se lastima.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #8

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave

**PROTECT YOURSELF**  
USE THE RIGHT PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

**PROTÉJASE**  
USE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL APROPIADO

### Eyes (Ojos)

- Safety Glasses  
Lentes De Seguridad
- Goggles  
Gafas
- Face Shields  
Protector De Cara

### Hands (Manos)

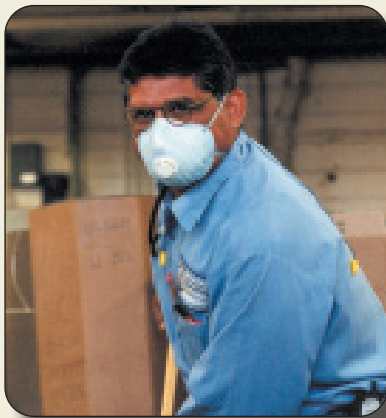
- Gloves  
Guantes

### Body (Cuerpo)

- Rubber Apron  
Delantal De Goma

### Feet (Pies)

- Safety Shoes or  
Boots with Non-  
Slip Soles  
Calzado De  
Seguridad O  
Botas  
Con Suelas  
Antideslizante



Dust Mask/Respirator (special training needed).  
Mascarilla Contra Polvo/Respirador (necesita entrenamiento especial).

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).

# Working Safer and Easier

## Trabajar de Forma Más Segura y Fácil

Poster #9

For janitors, custodians, and housekeepers  
Para limpiadores, bedeles, y amas de llave

### A Safe and Healthy Workplace

The Department of Industrial Relations, Division of Occupational Safety and Health, commonly known as Cal/OSHA, is mandated to enforce workplace safety and health regulations for employees.

### Lugar de Trabajo Seguro y Saludable

El Departamento de Relaciones Industriales, División de Seguridad y Salud Ocupacional, comúnmente conocida como Cal/OSHA, tiene el mandato de enforzar las regulaciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo para los trabajadores.



### Workers' Rights

- You have the right to refuse to perform work that would violate a Cal/OSHA or any occupational safety and health standard that would create a real and apparent hazard to you or other employees.
- You have a right to know how to protect yourself from hazardous chemicals.
- You must be instructed/trained in the safe operation of all equipment you use.
- You have the right to file a complaint with Cal/OSHA and request an inspection of your workplace if conditions there are unsafe or unhealthy. Your identity and the nature of the complaint are strictly confidential and will not be revealed to the employer. The law states that you cannot be fired, punished, or discriminated against in any way for filing a valid complaint about unsafe or unhealthful working conditions or work practices.
- You have the right to seek medical treatment if you are injured or become ill due to work.

### Derechos de los Trabajadores

- Usted tiene el derecho de negarse a hacer trabajo que violaría una norma de Cal/OSHA o de cualquier otra norma de seguridad y salud ocupacional que podría crear una situación de peligro real o aparente para usted u a otros empleados.
- Usted tiene el derecho de saber cómo protegerse de químicos peligrosos.
- Usted debe de ser entrenado en la operación segura de todos los equipos que usted use.
- Usted tiene el derecho de submitir una queja a Cal/OSHA y pedir una inspección de su lugar de trabajo si las condiciones son inseguras o insalubres. Su identidad y la naturaleza de su queja son estrictamente confidenciales y no serán dados a su patrón. La ley establece que el trabajador no puede ser despedido, castigado o discriminado de ninguna forma por submitir una queja válida de condiciones de prácticas inseguras e insalubres.
- Usted tiene el derecho de buscar tratamiento médico si se lastima o enferma debido al trabajo.



### Be Safe and Healthy

- While working, you must always follow state job safety and health laws.
- You should tell your employer about any hazard that could result in an injury or illness to people on the job.
- You have the responsibility to keep the workplace and your coworkers safe.

### Manténgase Seguro y Sano

- Mientras trabaja, usted siempre debe cumplir con las leyes estatales de seguridad y salud en el trabajo.
- Usted debe reportar a su patrón cualquier peligro que podría causar a los empleados lastimaduras o enfermedades en el lugar de trabajo.
- Usted tiene la responsabilidad de mantener seguros sus compañeros y sitio de trabajo.



**Reporting unsafe or unhealthy working conditions.** If you would like to report hazards at your workplace to Cal/OSHA, call the Cal/OSHA Enforcement Unit District Office nearest the place where the hazards exist.

**Reportando condiciones de trabajo inseguras o insalubres.** Si usted quiere reportar peligros de su lugar de trabajo a Cal/OSHA, llame a la Oficina de Distrito de Enforzamiento de Cal/OSHA mas cercana a su lugar de trabajo.

To learn more about job safety and receive free publications, call our toll-free number at 1-800-963-9424 or download from our web site at [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp).