



*Durante las tareas de limpieza*

## Evita mantener posturas forzadas

Efectúa movimientos solo con los brazos. Evita seguirlos con la cintura.



Trabaja manteniendo una postura erguida.

Mantén la fregona lo más cerca posible de los pies.

Utiliza calzado cerrado y antideslizante. Evitarás resbalones y caídas.

