



Safety Check:

Work Ergonomically

If you have back pain, you're not alone. About 80% of the U.S. population will experience back pain issues at some point in their lives, and 31 million will experience low-back pain at any given time. Most of these cases are not caused by serious underlying conditions, but from actions like improper lifting technique.

Lift safely

Prevent strains, dislocations and muscle tears. When lifting, make sure you:

- Stretch and warm up before you perform any lifting
- Keep your back straight and bend your knees – remember to never twist or bend your back
- Are on solid ground with your feet shoulder-width apart
- Keep the box or object close to your body
- Lift with your legs, not your back
- Limit the amount of weight you carry – separate boxes or make two trips instead of carrying more than you can handle
- Ask for help to carry heavy, bulky or large loads
- Keep pathways clear of tripping hazards

GREEN CROSS TIP

Prevent lower back pain by staying healthy and active. Carrying extra weight and smoking can make you more susceptible to back injuries.

FAST STAT

About 80% of the American population will experience a back problem at some point in their lives, and 31 million will experience low-back pain at any given time.

(American Chiropractic Association)

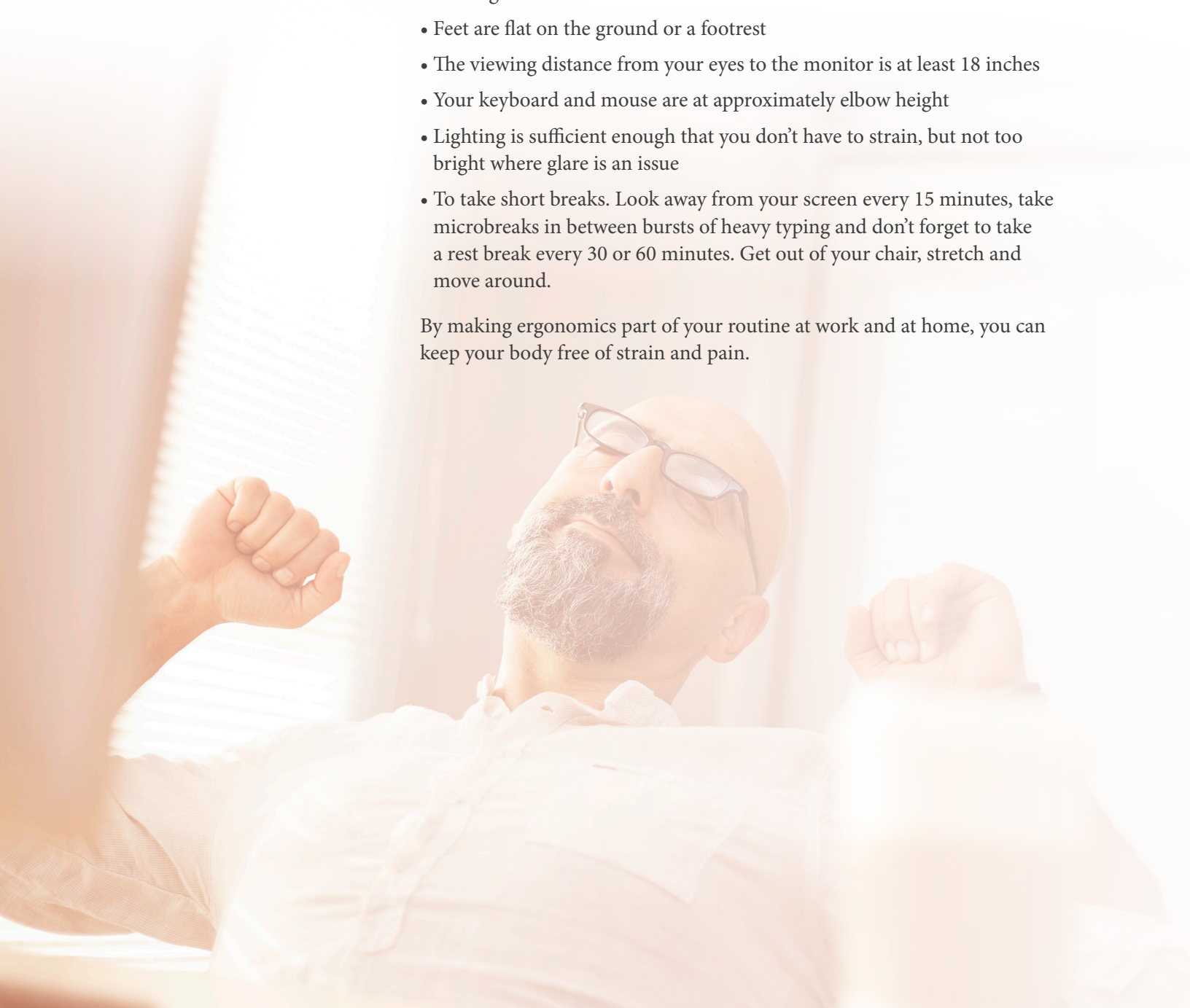
Ergonomics for the home office worker

Telecommuting is an increasingly popular option to help employees maintain a better work-life balance. Convenience and flexibility are great, but don't leave ergonomics at the office.

Make sure:

- Chairs have proper lumbar and arm support, and can be adjusted for height
- Feet are flat on the ground or a footrest
- The viewing distance from your eyes to the monitor is at least 18 inches
- Your keyboard and mouse are at approximately elbow height
- Lighting is sufficient enough that you don't have to strain, but not too bright where glare is an issue
- To take short breaks. Look away from your screen every 15 minutes, take microbreaks in between bursts of heavy typing and don't forget to take a rest break every 30 or 60 minutes. Get out of your chair, stretch and move around.

By making ergonomics part of your routine at work and at home, you can keep your body free of strain and pain.





Control de Seguridad:

Trabaje de Manera Ergonómica

Si tiene dolor de espalda, no está solo. Alrededor del 80% de la población estadounidense padecerá problemas de dolor de espalda en algún momento de su vida, y 31 millones sufrirán dolor lumbar en algún momento dado. La mayoría de estos casos no son causados por afecciones subyacentes graves, sino por acciones tales como técnicas inadecuadas para levantar pesos.

Levante pesos de manera segura

Evite distensiones, dislocaciones y desgarros musculares. Cuando levante algo, asegúrese de:

- Estirar y calentar antes de levantar algo
- Mantener la espalda derecha y doblar las rodillas, recuerde no torcer ni doblar la espalda
- Estar en un piso sólido con sus pies separados a la distancia de los hombros
- Mantener la caja o el objeto cerca de su cuerpo
- Levantar con las piernas, no con la espalda
- Limitar la cantidad de peso que traslada, separe las cajas o haga dos viajes en lugar de trasladar más de lo que puede manejar
- Pedir ayuda para trasladar cargas pesadas, voluminosas o grandes
- Mantener las áreas de paso libres de peligros de tropiezo

CONSEJO DE GREEN CROSS

Evite el dolor lumbar manteniéndose saludable y activo. Cargar peso extra y fumar pueden hacerlo más sensible a las lesiones en la espalda.

DATO BREVE

Alrededor del 80% de la población estadounidense padecerá problemas de dolor de espalda en algún momento de su vida, y 31 millones sufrirán dolor lumbar en algún momento dado.

(Asociación Quiropráctica Estadounidense)

Principios ergonómicos para quienes tienen la oficina en casa

El teletrabajo es una opción cada vez más popular para ayudar a los empleados a mantener un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida. La comodidad y la flexibilidad son enormes, pero no deje los principios ergonómicos en la oficina.

Asegúrese de que:

- Las sillas tengan el soporte lumbar y de brazos adecuado, y que se pueda ajustar la altura
- Los pies estén planos sobre el piso o un apoyapiés
- La distancia visual entre sus ojos y el monitor sea como mínimo de 18 pulgadas
- Su teclado y ratón estén aproximadamente a la altura del codo
- La iluminación sea suficiente para que no tenga que esforzarse, pero no demasiado brillante cuando el reflejo sea un problema
- Tomar descansos cortos. Mire hacia otro lado distinto de la pantalla cada 15 minutos, tome pequeños descansos entre un cada vez que escriba intensamente en el teclado y no olvide tomar un descanso cada 30 o 60 minutos. Levántese de la silla, estire las piernas y dé una vuelta.

Si hace de los principios ergonómicos parte de su rutina en el trabajo y en su hogar, podrá mantener su cuerpo libre de tensiones y dolores.

