



# On-The-Job Injuries

## Smooth Moves Increase Worker Safety & Productivity

- Let supervisors know if you're hurting
- Use anti-fatigue mats if standing for a long time
- Alternate repetitive and non-repetitive tasks
- Switch between manual and sedentary tasks
- Alternate using different muscle groups
- Increase breaks from repetitive work
- Become involved identifying problems & solutions

## At Risk Tasks Include...

- Lifting heavy items
- Bending
- Reaching overhead
- Pushing and pulling heavy loads
- Working in awkward body postures
- Use of vibrating machinery
- Performing repetitive tasks

According to the Bureau of Labor Statistics (BLS) in 2015, musculoskeletal disorders (MSDs), such as sprains or strains resulting from overexertion in lifting, accounted for 31 percent (356,910 cases) of the total cases for all workers.



# Lesiones en el Lugar de Trabajo

## Los movimientos suaves mejoran la seguridad y productividad de los trabajadores

- Avise a los supervisores si siente dolor.
- Utilice tapetes antifatiga si piensa estar de pie durante mucho tiempo.
- Intercale tareas repetitivas con tareas no repetitivas.
- Alterne entre tareas manuales y sedentarias.
- Utilice distintos grupos musculares.
- Incremente las pausas al realizar tareas repetitivas.
- Participar en la identificación de problemas y soluciones.

## Las tareas riesgosas incluyen...

- Levantar objetos pesados
- Inclinar
- Estirarse
- Empujar y tirar de cargas pesadas
- Trabajar en posturas corporales incómodas
- Utilizar maquinaria que vibre
- Realizar tareas repetitivas

Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés), en 2015 los trastornos musculoesqueléticos (MSD), como torceduras o esguinces resultantes de un esfuerzo para levantar un objeto, representaron un 31% (356,910 casos) del total de casos para todos los trabajadores.