

**SAFETY**



**MONDAY**

## JUNIO ES EL MES NACIONAL DE LA SEGURIDAD

**National Safety Month 2022**  
an NSC initiative

*Nos unimos al National Safety Council (NSC) en declarar al mes de julio como "el mes nacional de la seguridad." Aunque todos los meses deberían de ser seguros, el propósito de este programa de enfoque especial es alentar a todos los estadounidenses a sentir una responsabilidad personal no solo por su propia seguridad sino también por la de sus compañeros de trabajo, familiares y amigos.*

*Algunos temas semanales incluyen:*

- Trastornos musculoesqueléticos
- Discapacidad laboral
- Prevención de lesiones
- Prevención de resbalones, tropiezos y caídas

*Los esguinces, distensiones y desgarros de músculos y tejidos conectivos son algunas de las lesiones más comunes que experimentan los trabajadores de basura y reciclaje.*

*Para ayudar a reducir los esguinces y desgarros en el trabajo, comparta estas sugerencias en su próxima reunión de seguridad:*

- ✓ *Siga el entrenamiento de nuestra compañía para levantar objetos de forma segura, especialmente cuando levante objetos especialmente pesados.*
- ✓ *Reduzca los movimientos repetitivos si es posible; las distensiones crónicas usualmente son el resultado del uso excesivo debido a movimientos repetitivos.*
- ✓ *Use vestimenta adecuada, incluyendo zapatos, guantes u otro equipo de protección personal aplicable.*
- ✓ *Considere su postura cuando esté sentado durante largos períodos de tiempo; mantenga una posición relajada en general.*

**MUSCULOSKELETAL DISORDERS**



Content Provided By:  
**Bridgett Biggs**  
West Area Safety Manager

Brought to You By:

**CONCORDE INC.**  
Compliance | Screening | Safety

**NWRA's DOT Compliance Specialists**

**NWRA Endorsed Partner**

