

# Carpet Layer Safety Infographic – Spanish



## Proteja su columna

La instalación de alfombras puede ser físicamente rigurosa, especialmente en su espalda. Asegúrese de que su cuerpo esté caliente y listo para realizar el trabajo del día, descansando lo suficiente, alimentándose correctamente y haciendo algunos ejercicios sencillos de estiramiento:

- Aplique las técnicas apropiadas para levantar objetos pesados.
- Obtenga ayuda para manipular las cargas pesadas o difíciles de cargar.
- Use equipos protectores de la columna, como las perchas eléctricas para estiramiento.
- Tome descansos periódicos.

**Fuente:** <https://content.statefundca.com>