

# Levanto carga de forma segura

Seguridad en el manejo manual de cargas

Mover cajas, materiales, productos o residuos puede parecer una tarea de todos los días, pero eso no significa que sea simple

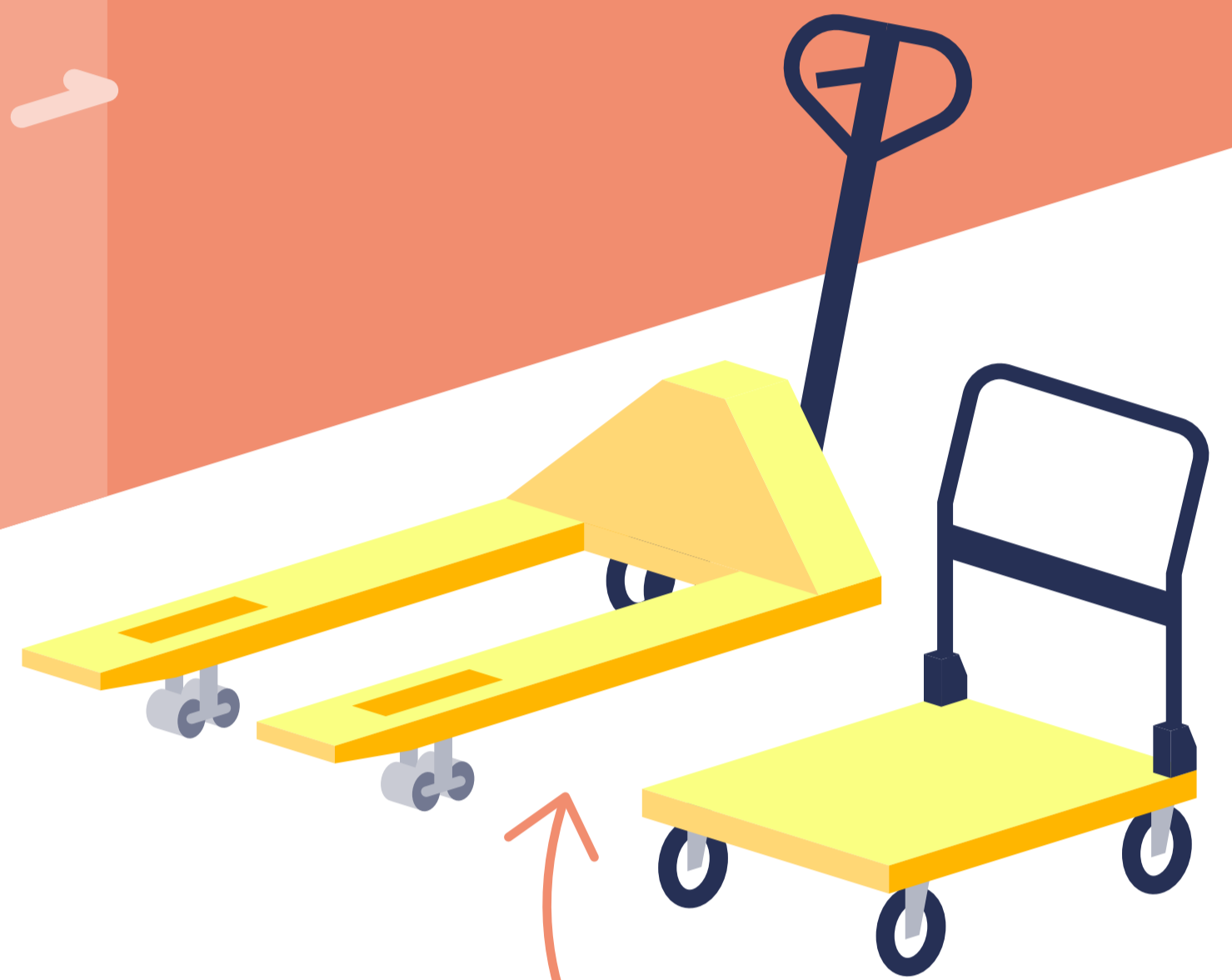


Cuando la carga es pesada, inestable, muy grande o no te deja ver el camino, **puede provocar**

lesiones ✨ caídas ✨ golpes

## Pon atención a tu entorno

Revisa el peso, tamaño y estabilidad de la carga antes de moverla



Verifica si hay carros, transpaletas u otras ayudas disponibles

Asegúrate de que el camino esté libre de obstáculos y resbalones

Si detectas desorden, desniveles o riesgos en la ruta, **repórtalos**



## Trabaja con cuidado

Flexiona las rodillas y usa la fuerza de tus piernas



Mantén la carga cerca del cuerpo al moverla



Evita sobreesfuerzos, estirarte o girar tu cuerpo para alcanzar un objeto



Si la carga es pesada, grande o difícil de manejar, **pide apoyo**

Donde sea que trabajes, existe un **ecosistema de cuidado** que te protege

# desde el día 1

Conoce más sobre cómo cuidarnos mejor en [achs.cl/desdeeldiauno](https://achs.cl/desdeeldiauno)

