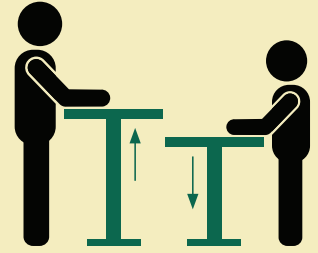


Quick Tips for Lifting



In Washington, one third of workers' compensation time-loss claims are for work-related musculoskeletal disorders. **The most common cause is lifting.**

Follow these best practices and avoid lifting from the ground.



- Store heavy items at waist level.
- Use a cart.



- Use lift assist equipment
- Slide instead of lift.



- Break down large loads into several lighter loads.



- Use a hand truck to move items.

Upon request, language support and formats for persons with disabilities are available. Call 1-800-547-8367. TDD users, call 711. L&I is an equal opportunity employer.

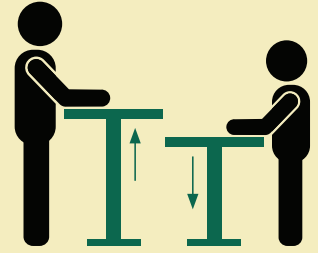
PUBLICATION F417-055-909 [02-2024]



Division of Occupational Safety and Health
www.Lni.wa.gov/F417-055-909 | 1-800-423-7233

 Washington State Department of
Labor & Industries

Consejos rápidos para levantar objetos



En Washington, un tercio de los reclamos de compensación por tiempo perdido se deben a trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. **La causa más común es el levantamiento.**

Siga estas mejores prácticas para evitar levantar objetos desde el suelo.



- Guardar los artículos pesados al nivel de la cintura.
- Utilizar un carrito.



- Utilizar equipo de asistencia de elevación
- Deslizar en lugar de levantar.



- Dividir las cargas pesadas en varias cargas más ligeras.



- Utilizar una carretilla de mano para mover artículos.

A petición del cliente, hay ayuda en otros idiomas y otros formatos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de comunicación para sordos (TDD) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.

PUBLICATION F417-055-909 [02-2024]



División de Seguridad y Salud Ocupacional
www.Lni.wa.gov/F417-055-909 | 1-800-423-7233

 Washington State Department of
Labor & Industries