



# ¿Trabaja usted como Ama de Llaves?

## Tome en cuenta los siguientes consejos:

- Vigile su postura al manipular mercaderías, muebles, maletas y otros objetos.
- Haga pausas activas antes, durante y después de su jornada.
- Si le corresponde cargar cosas pesadas, pida ayuda.
- Utilice equipos auxiliares para transportar y elevar cargas pesadas.

**GRUPO** |



**INS**

La prevención no es una moda, es una forma de vivir