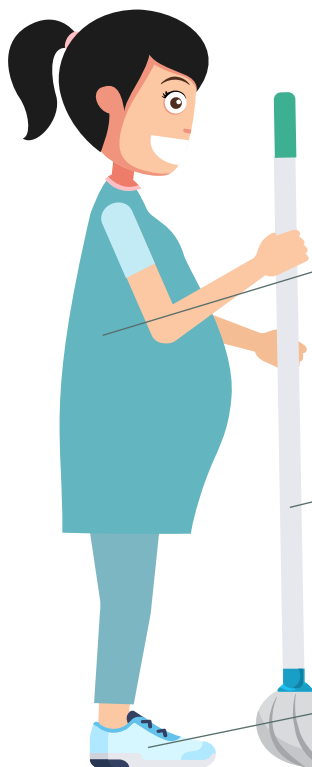


PROTECCIÓN a la MATERNIDAD

TAREAS DE LIMPIEZA



Intenta **no adoptar posturas forzadas** como inclinaciones, torsiones o flexiones de tronco, ni mantenerte estirada o agachada de forma prolongada.

Evita subirte a escaleras o banquetas: es preferible que utilices útiles de limpieza con mangos extensibles para llegar a las partes altas.

Utiliza un calzado cómodo, estable y antideslizante. No vayas con prisas y evita pisar por donde acabas de pasar el mocho.



Fíjate en los pictogramas y en las frases H y R de los envases. Ten a mano las **fichas de seguridad de los productos** que utilices para poder consultar las precauciones que debes adoptar.



Utiliza los **equipos de protección individual (EPI)** adecuados a las sustancias que uses.

No manipules cargas excesivas, utiliza carritos auxiliares y llena los cubos de agua a la mitad de su capacidad. Pide ayuda si necesitas levantar cargas de más de 5 kg.



HÁBITOS SALUDABLES

- > **Realiza pausas frecuentes** para aliviar la fatiga y los trastornos musculoesqueléticos. Busca un sitio cómodo para poder descansar.
- > **Mantén una alimentación sana,** toma alimentos de forma regular y bebe líquidos periódicamente durante toda la jornada. Ve al lavabo las veces que haga falta.
- > En tu día a día, **realiza actividades físicas** suaves para fortalecer los músculos, siempre que no lo tengas contraindicado por tu médico.