# 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*