



Los datos muestran que la mayoría de las lesiones que involucran a los repartidores en Washington se dividen en cuatro categorías. La División de Seguridad y Salud Ocupacional de L&I tiene estos consejos para hacer su trabajo más seguro.

## Entrar y salir de vehículos

- Estacione su vehículo de modo que pueda salir a un terreno nivelado cuando sea posible.
- Use 3 puntos de contacto (agarraderas, escalones) al subir y bajar del vehículo. ¡No saltes!
- Use pasamanos cuando suba o baje escaleras.
- Asegúrese de que sus zapatos tengan buena tracción.
- Si es necesario llevar un paquete con ambas manos, bájese primero del vehículo y luego recójalo.

## Levantamiento y transporte

- Lleve solo la cantidad y el peso de los paquetes que pueda manejar con seguridad.
- Haga dos viajes si es necesario o use una carretilla de mano si tiene una.
- Evite llevar una pila alta de paquetes que bloquee su vista del suelo delante de usted.
- Coloque los paquetes más pesados donde pueda levantarlos a la altura de la cintura.

- Acerque los paquetes a usted cuando los levante.

Manténgalos cerca de usted cuando los transporte y los deje.

- Escuadra a la carga; no gire para levantar un paquete.
- Guarde su teléfono en el bolsillo para mejorar su comprensión.

## Cuidado con los animales

- ¡No corras! Correr hacia el territorio de un perro (su jardín) puede parecer un ataque al perro.

Se defenderá a sí mismo ya su territorio. Huir puede hacer que un perro te persiga.

- Pida a los clientes que encierren a sus perros antes de acercarse o entregarles un paquete.

Un perro podría defender a su dueño si ve que te acercas a él.

- Si un animal ataca, quédese quieto y use el paquete como escudo.

## Contacto con objetos

- Evite llevar una pila alta de paquetes que bloquee su vista de los objetos.

- No se apresure cuando esté dentro del vehículo. Tenga cuidado con los artículos a la altura de la cabeza.

- Use un faro delantero o una linterna cuando entregue en áreas oscuras para que pueda detectar cualquier peligro.

- Sea consciente de cualquier objeto o persona potencialmente peligrosa. Mira a tu alrededor al caminar. Revisa tu teléfono cuando estés de vuelta en el vehículo.