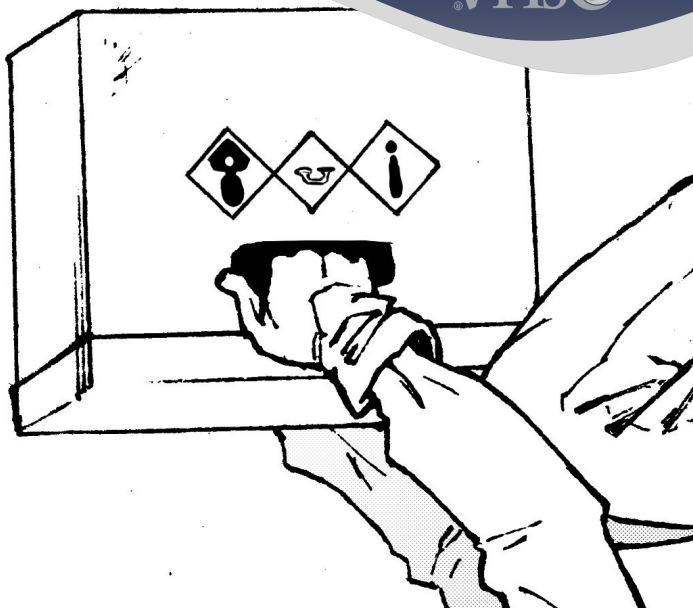




FIRST AID

Safety and Health Training for
Tree Care and Landscape Workers

WHAT IS WRONG WITH THIS PICTURE?



- Drink plenty of water
 - Avoid soft drinks and caffeine
- Use sun screen
- Take frequent breaks in shaded area



Keep your back straight when lifting.
TRUE / FALSE

Keep your knees straight when lifting.
TRUE / FALSE

When lifting heavy objects, ask for help.
TRUE / FALSE

You should take frequent breaks in shaded areas.
TRUE / FALSE

Drinking caffeine will help you stay hydrated.
TRUE / FALSE

Read the statement, determine if it is true or false.
Circle the correct answer.

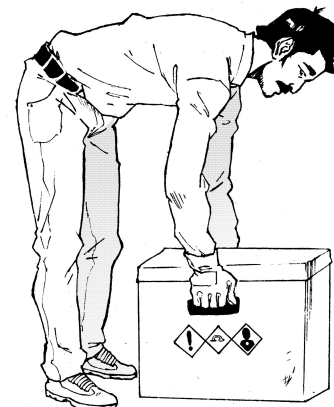
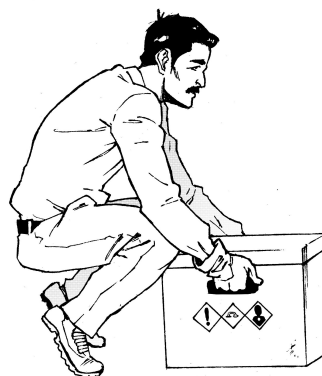
Your Name: _____

Company: _____

Course: FIRST AID Date: _____



- Use the proper lifting technique
 - Bend the knees
 - Keep back straight
- Ask for help when needed

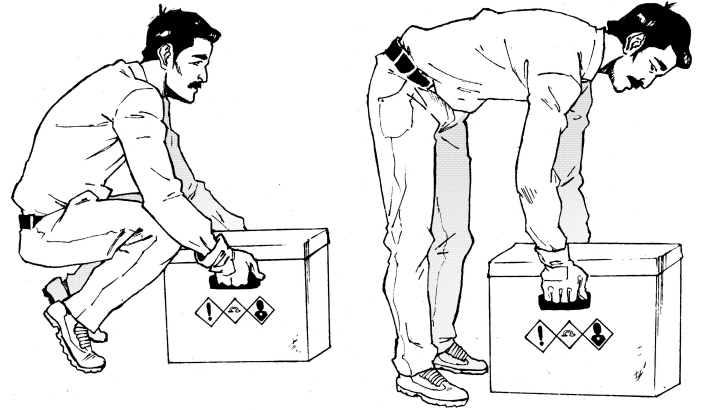


¿QUÉ ESTÁ MAL EN ESTA IMAGEN?



- Beber suficiente agua
 - Evitar bebidas con cafeína
- Usar protector solar.
- Tomar descansos frecuentes en áreas con sombra.

- Utilizar la técnica adecuada para levantar cualquier peso
 - Doblar las rodillas
 - Mantener la espalda recta
- Pedir ayuda cuando sea necesario



PRIMEROS AUXILIOS

Safety and Health Training for
Tree Care and Landscape Workers

Curso: PRIMERS AUXILIOS Fecha: _____

Compañía: _____

Su nombre: _____

Lea la pregunta, colocar un círculo en la respuesta correcta.

Tomar bebidas con cafeína le ayuda a mantenerse hidratado. CIERTO/ FALSO

Deben tomar descansos frecuentes en áreas con sombra. CIERTO/ FALSO

Cuando levanten objetos muy pesados, pidan ayuda. CIERTO/ FALSO

Mantener recta las rodillas al levantar objetos pesados. CIERTO/ FALSO

Mantener la espalda recta al levantar objetos pesados. CIERTO/ FALSO