

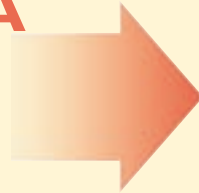
# MAGTRABAHANG NANG MAS MATALINO, HINDI LANG MAS MASIKAP

Isipin ang Ergonomiya – ang pagbagay ng gawain sa tao  
Para sa mga maliliit na negosyo – Tagapag-alaga ng bata



Iwasang umupo sa sahig nang masyadong matagal kung walang suporta ang likod.

**GUMAMIT NG SUPORTA PARA SA LIKOD AT MAG-UNAT UNAT**



Gamitin ang dingding, kagamitan o malaking unan para suportahan ang likod

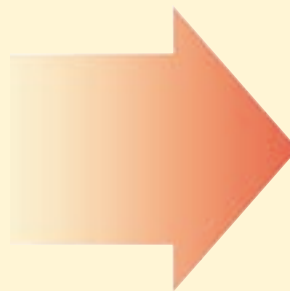


Mag-unat unat



Huwag buhatin ang bata na gamit ang iyong likod

**MAGBUHAT NANG MATALINO**



Kung magbubuhat, ibaluktot ang iyong tuhod at panatiliing malapit ang bata sa iyong katawan



Iwasang mapilipit ang iyong katawan kapag nagbubuhat

**IWASANG MAPILIPIT ANG LIKOD HABANG NAGBUBUHAT**



Itapat ang iyong mga paa sa direksiyon ng pagbubuhat



Huwag buhating mag-isa ang mga lubhang mabibigat na dalahin

**IWASANG MAGBUHAT NG MGA MABIBIGAT NA DALAHIN**



Magbuhat ng mga magagaan lamang



Gumamit ng mga lamesang may gulong (kart), o tumawag ng kasamahan satrabo para makatulong