

MAGTRABAHO NANG MAS MATALINO HINDI LANG MAS MASINOP

Isipin ang Ergonomiya-ang pagbagay ng gawain sa tao
Para sa mga maliliit na negosyo Pagpapaganda



Iwasang humapay o humilig sa ibabaw ng lababo na hugasan ng buhok

**PANATILIHING
NAKATUWID
ANG LEEG AT
LIKOD**



Lumapit at humarap sa kliyente



Iwasan ang pagtaas ng inyong siko

**PANATILIHING
NAKALAGAY
ANG INYONG
BRASO SA
INYONG
TAGILIRAN**



Palitan ang pagkahawak sa "dryer" at ayusin ang upuan upang mapanatili ang mga braso sa inyong tagiliran



Iwasan ang pagyuko

**AYUSIN ANG
TAAS NG
PINAGTATRABAHUAN**

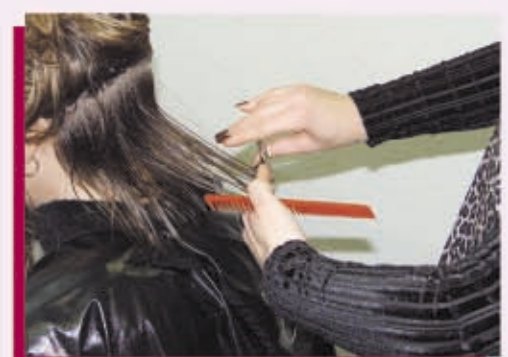


Tumayo ng tuwid. Ayusin ang taas ng upuan.



Iwasan ang mga alanganing posisyon ng galanggalangan

**GAMITIN SA
TAMANG
PARAAN ANG
INYONG MGA
KASANGKAPAN**



Gumupit mula sa isang palad hanggang sa kabilang palad at gumamit ng panggupit sa buhok na tama sa laki ng iyong kamay