

LÀM VIỆC KHÔN NGOAN HƠN, THAY VÌ LÀM NHIỀU HƠN

Hãy nghĩ đến phương cách và môi trường làm việc -
Bằng cách chọn việc làm phù hợp cho mình
Dành cho các thương mại rất nhỏ - Giữ trẻ



Đừng ngồi trên sàn nhà
quá lâu mà không
có chỗ dựa lưng

**KIỂM CHỖ DỰA
CHO LƯNG
VÀ LÀM GIÃN
GÂN CỐT**



Đùng vách tường,
bàn ghế hoặc gối nằm
to để làm chỗ dựa lưng



Tập thể dục để làm
giãn gân cốt



Đừng cong lưng
để ẵm trẻ lên

**ẨM TRẺ LÊN
THEO CÁCH
AN TOÀN**



Khi ẵm lên, cong đầu
gối và ôm trẻ gần quý vị



Tránh xoay cơ thể
khi ẵm trẻ lên

**TRÁNH
XOAY NGƯỜI
TRONG KHI
ẨM TRẺ LÊN**



Đầu bàn chân chỉ thẳng
vào hướng trẻ được ẵm lên



Đừng cầm đồ quá
nặng một mình

**TRÁNH
CẦM
ĐỒ QUÁ
NẶNG**



Cầm đồ nhẹ hơn



Đùng xe đẩy hoặc yêu cầu
người làm chung giúp đỡ