

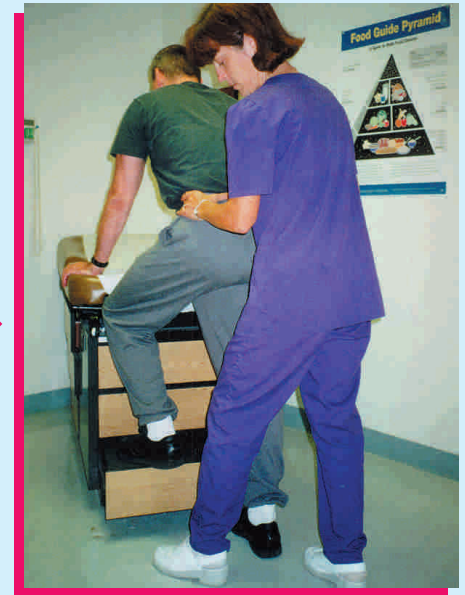
MAGTRABAHO NANG MAS MATALINO HINDI LANG MAS MASINOP

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



Huwag buhatin ang mga pasyente ng walang tamang pagsasanay

1
PAG-ARALAN
KUNG PAANO
ANG MAINGAT NA
PAGTULONG SA
MGA PASYENTE



Pag-aralan ang tamang paraan o tumawag ng kasama upang matulungan ang mga pasyente.



Huwag piliting abutin ang mga bagay na lubhang malayo.



Gumamit ng tungtungan.

2
BAGUHIN
ANG
TAAS AT
LAYO



Ang mga makakapal na papeles ay mahirap hawakan



Hati-hatiin ang mga papeles upang mapanipis.



Huwag gamitin ang likod sa pagbuhat ng mabibigat na bagay.

3
MAGBUHAT
NANG
MATALINO



Ibaluktot ang inyong mga tuhod.



Kumuha ng kasamahan sa trabaho para makatulong o kaya'y gumamit ng pantulak na may gulong.

Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa kaligtasan sa trabaho at upang makatanggap ng libreng publikasyon, mangyaring tumawag ng libre sa 1-800-963-9424 o gumamit ng internet: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp



Medical - Tagalog