

ALAM MO BA?

- Na ang matagalang pag-upo at pagtayo habang nagtatrabaho ay maaaring magdulot ng pananakit nang iba't-ibang bahagi ng katawan, varicose veins, pamumuo ng dugo, pananakit ng kasu-kasuan, low-back pain, pagkabaluktot ng gulugod, at problema sa paghinga at pagtunaw ng pagkain?
- Na maaaring mabali o magkadiperensiya sa likod kapag hindi tama ang paraan ng pagbuhat o pagyuko?
- Na ang pagtatrabaho sa lugar na walang sapat na liwanag ay nagiging sanhi ng pananakit ng mata?
- Na ang pagkasugat sa bolo, cutter, gunting at iba pang matatalim na bagay ay maaaring maging sanhi ng impeksiyon tulad ng tetanus?
- Na ang sala-salabid na linya ng kuryente, saksakang marumi, at pagpapa-usok at pagluluto sa loob ng bahay o sa isang saradong lugar ay maaaring pagmulan ng sunog?
- Na ang usok mula sa pagluluto ay may carbon monoxide?
- Na ang sobrang ingay ay nakakasira ng pandinig?



TANDAAN!

1. Siguruha maayos ang posisyon sa pag-upo. Pumili ng angkop na upuan.
2. Tumayo at umupo nang halinhinan.
3. Maglakad-lakad at mag-unat ng katawan nang limang minuto sa bawat 40-50 minutong pag-upo. Lunat din ang mga kamay.
4. Huwag piling buhatin ang mga bagay na sobra ang bigat.
5. Huwag gamitin ang puwersa ng likod sa pagbubuhat. Gamitin ang lakas ng tuhod.
6. Magtrabaho sa lugar na may sapat na liwanag upang makita ang ginagawa.
7. Mag-ingat sa paggamit ng gunting, cutter at iba pang matatalim na gamit. Sinupin ang mga ito sa tamang lalagyan pagkatapos magtrabaho.
8. Ayusin ang mga linya ng kuryente at panatiliing malinis ang mga saksakan.
9. Gawin ang pagluluto sa lugar na may sapat na bentilasyon upang hindi maipon ang usok at init.
10. Gumamit ng earplugs o ear muffs kapag nagtatrabaho sa maingay na lugar.



Para sa iba pang mga katanungan,
makipag-ugnayan sa:

DEPARTMENT OF LABOR AND EMPLOYMENT
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH CENTER
North Ave. cor. Agham Road, Diliman, Quezon City
Tel.: 924-2418 • 928-6738 • 929-6036 to 39
e-mail: oshcenter@oshc.dole.gov.ph
Website: <http://www.oshc.dole.gov.ph>

