

KALIGTASAN AT KALUSUGAN HUWAG PABAYAAN!



PAALALA:

1. Siguruhing maayos ang posisyon sa pag-upo at pumili ng angkop na upuan.
2. Maglakad-lakad at mag-unat ng katawan nang limang minuto sa bawat 40-50 minutong pag-upo.
3. Mag-ingat sa paggamit ng gunting, "cutter" at iba pang matatalim na kagamitan.
4. Magtrabaho sa lugar na may sapat na bentilasyon at liwanag.



Para sa karagdagang kaalaman, makipag-ugnayan sa:
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH CENTER
North Avenue corner Agham Road, Diliman Quezon City
Tel. Nos.: 929-6036 to 39
Fax No.: 929-6030

E-mail: oshcenter@oshc.dole.gov.ph
Website: <http://www.oshc.dole.gov.ph>



KALIGTASAN AT KALUSUGAN HUWAG PABAYAAN!



PAALALA:

1. Mag-ingat sa paggamit ng itak at iba pang matatalim na kagamitan. Sinupin ang mga ito sa tamang lalagyan pagkatapos magtrabaho.
2. Huwag gamitin ang puwersa ng likod sa pagbubuhat. Gamitin ang lakas ng tuhod.
3. Huwag pilifting magbuhat ng mga mabibigat na bagay kung hindi kaya. Humingi ng tulong.
4. Maglakad-lakad at mag-unat ng katawan nang limang minuto sa bawat 40-50 minutong pag-upo.
5. Magtrabaho sa lugar na may sapat na bentilasyon at liwanag.



Para sa karagdagang kaalaman, makipag-ugnayan sa:
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH CENTER
North Avenue corner Agham Road, Diliman Quezon City
Tel. Nos.: 929-6036 to 39
Fax No.: 929-6030

E-mail: oshcenter@oshc.dole.gov.ph
Website: <http://www.oshc.dole.gov.ph>



KALIGTASAN AT KALUSUGAN HUWAG PABAYAAN!



PAALALA:

1. Magtalaga ng hiwalay na lugar para sa dukdukan. Magsuot ng earplugs kapag magtatrabaho dito.
2. Magtalag ng hiwalay na lugar para sa pagluluto. Siguruhing ito ay may sapat na bentilasyon at liwanag.
3. Uminom ng sapat na tubig upang maiwasan ang dehydration.



Para sa karagdagang kaalaman, makipag-ugnayan sa:
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH CENTER
North Avenue corner Agham Road, Diliman Quezon City
Tel. Nos.: 929-6036 to 39
Fax No.: 929-6030

E-mail: oshcenter@oshc.dole.gov.ph
Website: <http://www.oshc.dole.gov.ph>



KALIGTASAN AT KALUSUGAN HUWAG PABAYAAN!



PAALALA:

1. Magsuot ng “apron” at iba pang proteksiyon bago gawin ang pagluluto sa lugar na may sapat na liwanag at bentilasyon upang makaiwas sa anumang aksidente.
2. Uminom ng sapat na tubig upang makaiwas sa dehydration.
3. Kung magtatrabaho sa loob ng bahay, gumamit ng “compact fluorescent bulbs” para makatipid sa kuryente at magkaroon ng angkop na liwanag.
4. Magpahinga ng 30 segundo sa bawat 15 minutong pagtayo para makapag-unat at maka-upo.
5. Mag-ingat sa paggamit ng kutsilyo, gunting at iba pang matatalim na gamit.



Para sa karagdagang kaalaman, makipag-ugnayan sa:
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH CENTER
North Avenue corner Agham Road, Diliman Quezon City
Tel. Nos.: 929-6036 to 39
Fax No.: 929-6030

E-mail: oshcenter@oshc.dole.gov.ph
Website: <http://www.oshc.dole.gov.ph>



KALIGTASAN AT KALUSUGAN HUWAG PABAYAAN!



PAALALA:

1. Gawin ang pagluluto ng tinapa sa lugar na may sapat na liwanag at bentilasyon upang makaiwas sa usok at sunog.
2. Uminom ng sapat na tubig upang maiwasan ang dehydration.
3. Maglakad-lakad at mag-unat ng katawan nang limang minuto sa bawat 40-50 minutong pag-upo. Lunat din ang mga kamay at daliri para makaiwas sa pamamanhid.
4. Huwag gagamitin ang puwersa ng likod sa pagbubuhat ng mabigat , gamitin ang lakas ng tuhod.
5. Mag-ingat sa paggamit ng kutsilyo at iba pang matatalim na bagay.