

# Xya Kauj Ruam Los Rau Lub Npog Ntsej Muag Pab Ua Pa Kom Haum Xeeb Zoo ntawm Chaw Ua Hauj Lwm

Ua raws li cov kauj ruam yooj yim no yuav pab koj rau thiab hle koj lub npog ntsej muag pab ua pa kom tau zoo, thiab ua kom koj thiab txhua tus neeg muaj kev nyab xeeb.

## 1 Ntxuav Koj Ob Txais Tes



Ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej los yog cov cawv ntxuav tes uas muaj cawv li tsawg kawg 60%.

## 2 Soj Xyuas Lub Npog Ntsej Muag Pab ua Pa



Soj ntsuam lub npog ntsej muag pab ua pa seb puas muaj qhov puas tsuaj. Yog tias nws tshwm sim kev puas tsuaj los sis noo, tsis txhob siv nws lawm.

## 3 Rau Lub Npog Ntsej Muag Pab ua Pa



Muab lub npog ntej muag pab ua pa rau hauv koj txhais tes nrog lub qhov ntswg ntawm koj lub ntsis ntiv tes thiab txoj hlua vas rau hauv qab koj txhais tes.



Npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg nrog lub npog ntsej muag pab ua pa thiab ua kom paub tseeb tias tsis muaj qhov khoob (xws li, cov plaub ntawm ntsej muag, plaub hau, thiab tsom iav) nyob nruab nrab ntawm koj lub ntsej muag thiab lub npog ntsej muag pab ua pa.



Muab txoj hlua vas rau koj lub taub hau sab tom qab thiab tso sab saum toj ntawm koj lub taub hau. Yog tias koj muaj txoj hlua vas thib ob, muab txoj hlua khawm hauv qab koj lub caj dab thiab hauv qab koj ob lub pob ntseg. Tsis txhob muab cov hlua sib qhaib.



Yog tias koj lub npog ntsej muag pab ua pa muaj hlau khawm ntawm qhov ntswg, siv ntiv tes los ntawm ob txhais tes los puab cheeb tsam lub qhov ntswg.

## 4 Kho Lub Npog Ntsej Muag Pab Ua Pa Kom Haum



Tso ob txhais tes saum lub npog ntsej muag pab ua pa. Ua pa nkag kom sai thiab tom ab ntawd ua pa tawm. Yog tias koj hnov muaj qhov dim pa tawm ntawm qhov ntswg, rov kho dua lub tso pa qhov ntswg; yog tias muaj qhov dim pa tawm ntawm ob sab ntug, rov qab kho cov hlua vas dua.



Rov ua dua kom txog thaum koj kho kom haum zoo. Yog tias koj tsis tuaj yeem kho kom haum rau koj zoo, sim lwm lub npog ntsej muag pab ua pa.

## 5 Rau Lub Npog Ntsej Muag Pab Ua Pa



Zam tsis txhob kov lub npog ntsej muag pab ua pa thaum siv nws. **Yog koj yuav kov, ntxuav koj ob txhais tes tso.**

*Lus Nco Tseg: Yog tias koj rov siv lub npog ntsej muag pab ua pa dua, looj hnab looj tes thaum soj xyuas thiab rau lub npog ntsej muag pab ua pa. Zam txhob kov koj lub ntsej muag (suav nrog koj ob lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj) thaum lub sij hawm ua cov txheej txheem no.*

## 6 Tshem Tawm Lub Npog Ntsej Muag Pab Ua Pa

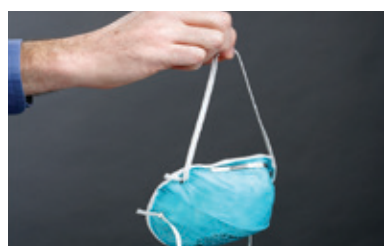


Ntxuav koj ob txais tes.



Tshem tawm lub npog ntsej muag pab ua pa tom qab tuaj. Tsis txhob kov sab pem hau ntej.

## 7 Muab Lub Npog Ntsej Muag Pab Ua Pa Pov Tseg



Yog xav paub ntau ntxiv, saib cov duab vis dis aus luv, "Kev Rau thiab Kev Tshem Tawm Lub Npog Ntsej Muag Pab Ua Pa". ▶



**OSHA**<sup>®</sup>  
www.osha.gov

Kev Tswj Hwm Kev Nyab Xeeb  
Ntawm Kev Ua Hauj Lwm  
thiab Kev Noj Qab Haus Huv

**1-800-321-OSHA (6742)**  
TTY 1-877-889-5627