

# PAG-IWAS SA MGA KIROT AT MGA SAKIT HIGIT NA MATALINONG PAGTATRABAHO PARA MABAWASAN ANG MGA PINSALA



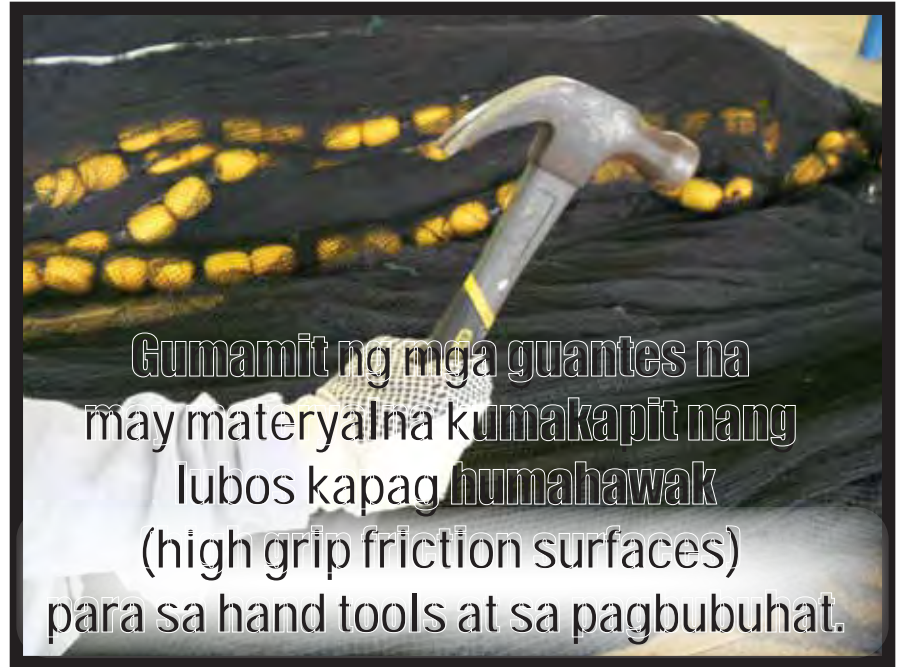
Kumuha ng katulong para sa pagkarga ng mabibigat na mga bagay.



Tumingkayad para magbuhat at panatilihing tuwid ang likod ninyo.



Gumawa ng “tulay” sa pamamagitan ng paggamit sa libreng braso at kamay bilang alalay habang may binubuhat.



Gumamit ng mga guantes na may materyal na kumakapit nang lubos kapag humahawak (high grip friction surfaces) para sa hand tools at sa pagbubuhat.



Mag-unat araw-araw para madagdagan ang kadaliang kumilos at ang pagiging listo.



Panatilihing malapit sa katawan ang binubuhat.



HUWAG pilipitin ang katawan kapag nagbubuhat o gumagamit ng pwersa.



Nilikha ng AMSEA itong poster, na may tanging pasasalamat sa Omega Protein at sa mga empleado nito.



Ginawa itong material sa ilalim ng kaloob numero SH-23541-12-60-F-2 mula sa Pangasiwaan ng Pang-Okupasyon na Kaligtasan at Kalusugan (Occupational Safety and Health Administration), Kagawaran ng Paggawa ng U.S. (U.S. Department of Labor). Hindi talagang inilalarawan nito ang mga kuro-kuro o patakaran ng Kagawaran ng Paggawa ng U.S., at hindi rin ipinahihiwatig na nirirekomenda ng Pamahalan ng U.S. ang mga nabanggit na mga ngalang pangkalakal, mga produktong pangkalakal, o mga organisasyon. Hindi ginagarantiyahan o inaako ng Pamahalaan ng U.S. ang anumang legal na pananagutan o responsabilidad para sa kawalan ng anumang mali, sa pagiging kumpleto, o sa kahalagahan ng anumang inihayag na impormasyon, aparato, produkto, o proseso.