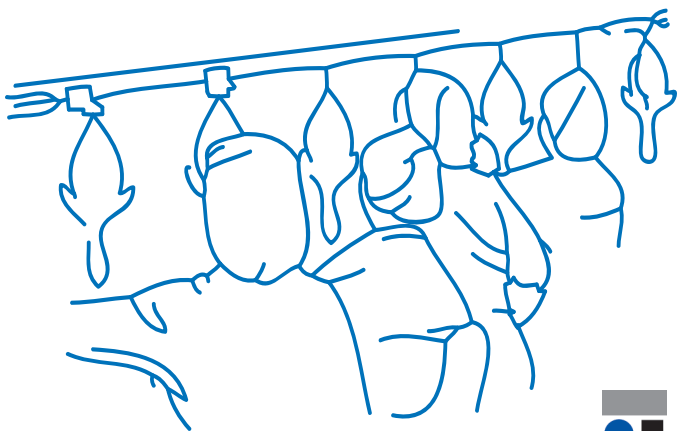


ErgoAid



Ekzesis kin nan ed travay sa yo soti nan depatman Travay Okipasyon Sekirite e santé Divisyon. Yon gide pou pwoteksyon pratik nan travay poul pwosesis endistri.

Telamon Corporation se yon kompayi ki bay toutmoun menm opotinité ak anplwayè. Éd filyal ak sèvis disponib pou moun ak desabilite ki mandè sevis yo. Si ou kalifye, sevis nou gratis pou ou.

Do Back



Lève men ou anlé

Lévé dé men ou anlè Kanpé sou zotey ou Rété la pou 5 sékonn Relax, fè li anko



Détiré men ou dévan

Détiré men w'dévan w' jiskaské ou santi w'byen Détiré nan zépol ou Détiré pou 5 sékonn Relax, répété anko



Détiré pa dèyè

Détiré men w'pa dèyè Eséyé fè ponyét ou kwazé, ou ap santil' nan l'estomak ou Détiré pou 5 sékonn Relax, répété anko.

Do Back

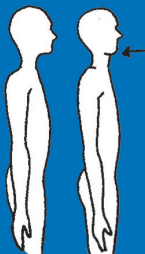


Détiré Do ou

Ou kapab fè sa kanpé, oswa chita sou pwent yon chèz Mété men w' déyé senti w' kage pa déyé Rété la pou 5 sékonn Relax, répété anko

Kou

Neck



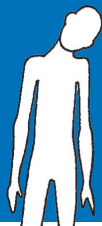
Rantré Babine- ou

“Funky Chicken” Kenbé tèt- ou dwat épi fè Babine ou touché lestomak ou, kenbé- li pou 5 ségonn, Relax, Répété sa-a anko.



Zorey a zépol

Fè zorey dwat ou, Rivé sou zépol dwat ou pa déplasé zépol-ou si ou fè sa ou fè li mal. Ou- ap santi bo kou goch ou Détiré



Kenbé li pou 5 ségonn Relax épi répété-l. anko fè min-m bagay la sou bo goch ou.

Epol

Shoulders



Monté ,Désann

Monté zépole ou bo zorey- ou
Kenbé li pou 5 Ségonn désann li,
Relax



Woulé dévan

Rélab ponyet ou bo kotéw'
Woulé zépole ou an won, Relax



Woulé pa déyé

Fè minm bagay la kounyé a pa deyè

Avant bra

Forearms



Avant bra

Kenbé ponyét dwat ou devan –ou avék koud ou dwat é men- ou atè. Pliyé men- ou atè avék men goch ou. Ou ap santi ponyét- ou byen Détiré. Kenbé- l pou 5 ségonn. Répéte-l anko épi fè- li avék lot ponyèt la.



Kenbé tou dé ponyét- ou devanw Rantré dwèt- ou youn nan lot épi pousé pla men -ou pa déyo Ou sipozé santi ponyèt- ou byen Détiré Kenbé- li pou 5 ségonn, relax épi répété- l anko

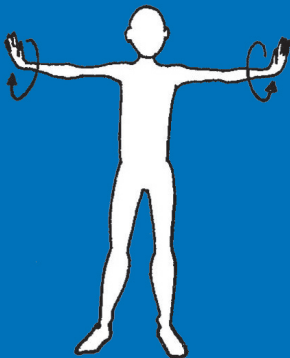
Ponyet

Wrists

Détiré- tou lè dé ponyet- ou akoté

É fé yo fè yon sèk

Répété-l 5 fwa nan tou lé dé
direksyon-yo.



Men w'

Hands



Détiré dwèt ou

Ekaté dwèt- ou nan tou lé dé men- ou Kenbé- li pou 5 ségonn Relax, Répété-l anko.



Détiré Pous- ou

Ralé pous- ou douseman Kenbé- li pou 5 segonn relax épi répété sa anko. Réfè min- m bagay la avék lot pous la

*Materiel sa a té pwodwi anba yon niméro sibvansyon
SH-20835-10-60-F-37 de sékirité okipasyonel
e administrati on santé, depatman travay Etazini.
Li pa néséséman réfl ekté opinyion oswa régleman depatman
travay Etazini, ni li pa mansyoné non komès, pwodui komèsial
oswa oganizasyon, simpléman endosman Gouvenman Etazini*

