

1

อย่านั่งทำงาน  
ที่พื้น ก้มหน้า งอแขน  
และงอขา  
เป็นเวลานาน

ปรับระดับความสูงของ  
ตำแหน่งชิ้นงานให้อยู่ในระดับ  
เดียวกับข้อศอกหรือต่ำกว่า

วางชิ้นงานในระดับที่  
สามารถยื่นทำงานได้  
สะดวก

2

อย่านั่งทำงาน  
บนเก้าอี้เตี้ยๆ ก้มหน้า  
งอแขน และงอขา  
เป็นเวลานาน

วางชิ้นงานในระดับข้อศอก  
ไม่ก้มศีรษะ หลังตรง

# การจัดท่าทาง ให้เหมาะสมกับ การทำงาน



- อย่าลืม!**
- ✓สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน  
อันตรายส่วนบุคคลทุกครั้งทำงาน
  - ✓อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง  
หลังจากทำงาน รื้อ คัดแยกซากผลิตภัณฑ์  
เครื่องใช้ไฟฟ้า และอิเล็กทรอนิกส์กันด้วยนะ

3

ปรับระดับความสูงของ  
ชิ้นงานในระดับ  
ข้อศอก

ชิ้นงานที่มี  
เหลี่ยมมุมอาจทำให้เกิด  
การบาดเจ็บระหว่าง  
การทำงานได้

4

อย่ายกสิ่งของ  
หรือชิ้นงาน  
ที่หนักเกินไป

หลีกเลี่ยงการยกและเคลื่อนย้าย  
ของหนัก ให้ใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ช่วย  
เช่น ใช้รถเข็น ช่วยในการเคลื่อนย้าย  
หรือหากคนมาช่วยยก โดยให้อยู่ใน  
ท่าหลังตรง