

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