การยกเคลื่อนย้ายสิ่งของที่ถูกต้อง

ပစ္စည်းရွှေ့ ပြောင်းနည်းစနစ်အသုံးပြု နည်း

ການຍົກເຄື່ອນຍ້າຍສິ່ງຂອງທີ່ຖືກຕ້ອງ

ការលើកផ្ទាស់ប្តូរទីតាំងវត្ថុដែលត្រឹមត្រូវ

ย่อเข่าลงให้หลังเป็นแนวตรง เพื่อรักษาสภาพโค้งงอของกระดูกสันหลัง

ဒူးကွေ့ခန္ဓာကိုကျောမက်မက်ရပ်ပြီးအနောက်အရိုးမကွေ့စေဖို့ သတိပြု ထားပါ။

ໂຍະຫົວເຂົ່າລົງໃຫ້ຫຼັງເປັນແນວຕັ້ງຊື່ເພື່ອຮັກສາສະພາບໂຄ້ງງໍຂອງກະດູກສັນຫຼັງ

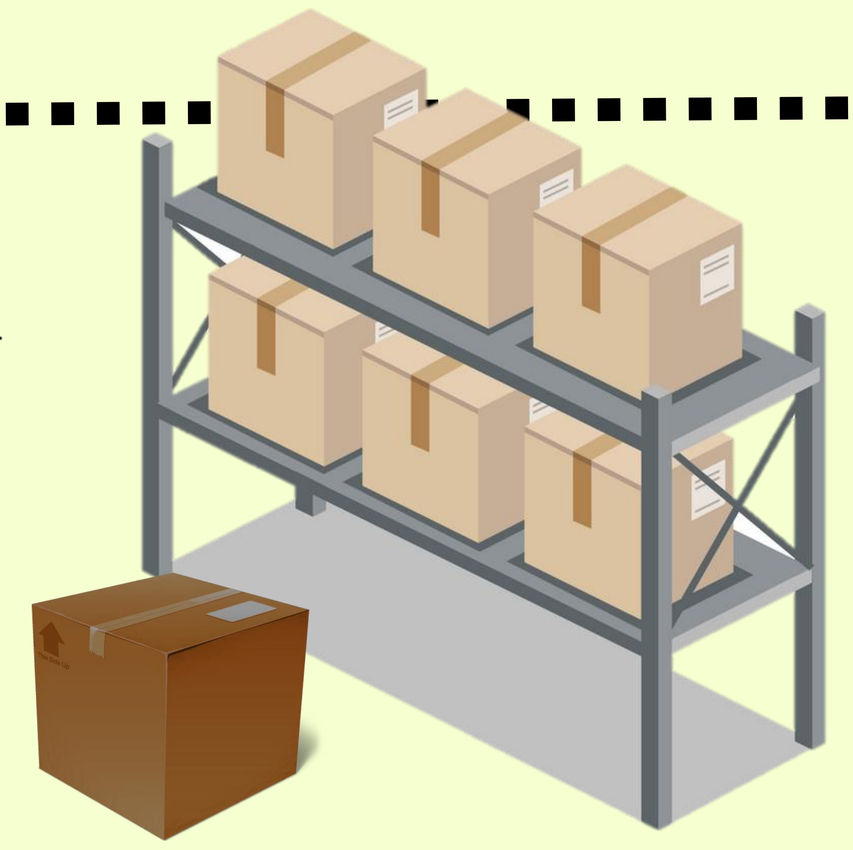
បន្ទន់ជង្គង់ចុះឱ្យខ្នងទៅជារាងត្រង់ដើម្បីរក្សាសភាពកោងរបស់ឆ្អឹងខ្នង

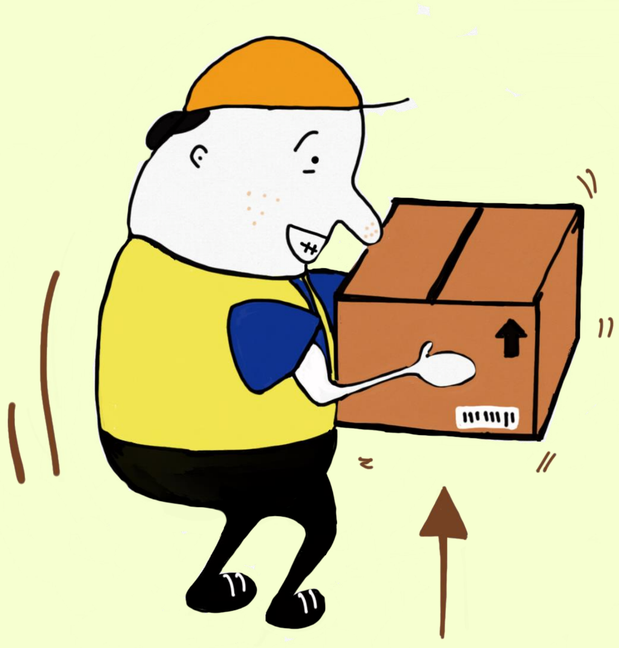
อย่าบิดหรือเอี้ยวตัวขณะยก

ခန္ဓာကိုယ်ဆောင်းပြီးမပြု လုပ်ရ။

ບໍ່ຄວນບິດ ຫຼື ຢຽດຕົວເວລາຍົກເຄື່ອງ

ចៀសវាង ឬដកដង្ហើមខណៈចាប់ដែលចរើកកេតថុ





ค่อยๆยืดขาเพื่อยืนขึ้น โดยใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขา

ဒူးကိုဖြေးဖြေးရပ်တည်ကာခန္ဓာကိုယ်အားသုံးထားရပ်ပါ။

ຄ່ອຍໆຍືດເຂົ່າເພື່ອຢືນຂຶ້ນໂດຍໃຊ້ແຮງຈາກກ້າມຂາ

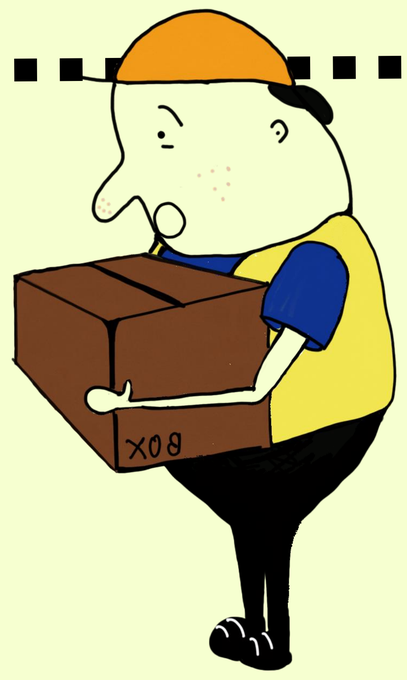
ពន្លាជើងសន្សឹមៗដើម្បីឈរឡើងដោយប្រើកម្លាំងពីសាច់ដុំជើង

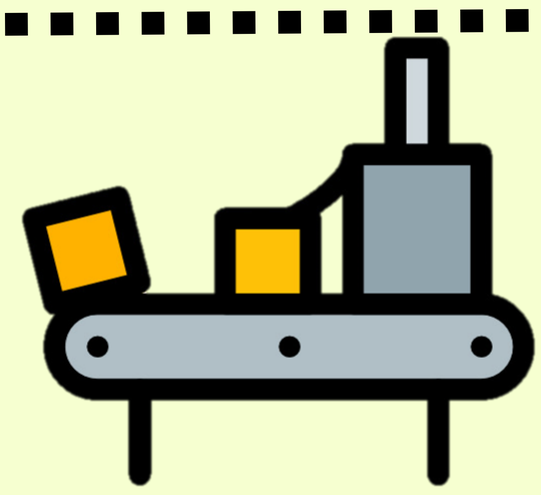
ยกของให้ชิดกับลำตัวให้มากที่สุด

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လိုက်ဘက်အညီပစ္စည်းမယူပါ။

ຍົກໃຫ້ຕິດກັບລຳຕົວຫຼາຍທີ່ສຸດ

ចរើកកេតថុឱ្យអិបនឹងខ្លួនបំអុត





อย่ายกหรือเคลื่อนย้ายของหนักเกินกำลัง ใช้อุปกรณ์ช่วยในการยกของหนัก

ခွင်အားဖြစ်မမျှအလေးချိန်ပစ္စည်းများမ မယူနှင့်စက်ပစ္စည်းဖြစ်အသုံးပြု ပါ။

ບໍ່ຄວນຍົກ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍສິ່ງຂອງຫນັກເກີນກຳລັງ ໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍໃນການຍົກຂອງຫນັກ

កុំចរើកឬ រំកិលកេតថុដែលធ្ងន់ចរើសកមាលំង ត្រូវឧបករណ៍ជួយកាងការចរើកេតថុធ្ងន់

ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสมุทรปราการ
กรมควบคุมโรค