การขนย้ายวัสดุด้วยมือ

Manual Handling

1. พยายามหลีกเลี่ยงการขนย้ายด้วยมือ ณ ที่ใด ๆ ก็ตาม

   Avoid handling loads wherever possible.

2. ใช้รถลากที่เตรียมไว้ให้

   Use the trolleys provided.

3. ประเมินน้ำหนักโดยรวมของวัสดุก่อนทำการขนย้าย

   Assess the load before you handle it.

4. แบ่งการขนย้ายวัสดุขนาดใหญ่ออกเป็นส่วน ๆ

   Break up a large load.

5. ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในกรณีที่จำเป็น

   Ask for help if you need it.

6. รักษาทางเดินเท้าให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง

   Keep walkways clear.

7. ย่อเข่าของคุณขณะทำการขนย้าย

   Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date