



# 工作要勤力， 更要有方法

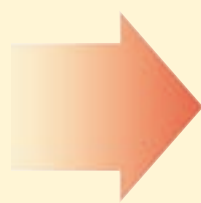


應用人體工學原理 — 員工工作安全須知  
小型生意 — 幼兒園



避免在背部無倚靠時，  
長時間坐在地上

背部應倚靠  
支撐物  
並作伸展運動



利用牆壁、傢俱或  
大型靠墊支撐背部



作伸展運動



切勿使用背部肌肉  
抱起幼兒

## 2 抱持幼兒 有竅門

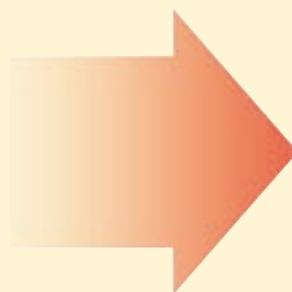


抱起幼兒時，應彎曲膝蓋，  
令自己靠近幼兒



抱持幼兒時應避免  
扭曲身體

## 3 切勿扭曲 身體 抱持幼兒



雙腳應對正抱持方向



勿獨自提舉重物

## 4 避免 提舉重物



只提較輕物件



使用推車或請人幫忙



如欲索取有關職業安全的進一步資料和免費出版品，請與我們聯絡：  
免費電話：1-800-963-9424，  
或上網：[www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp)



Child Care - Chinese