

የሰራተኛ የስራ ሁኔታ ጥናት

ወለምታዎችን እና ውጥረቶችን ለመከላከል እና ለመቀነስ የሚያገለግሉ ምክረ ሀሳቦች



- **ዕቃዎችን ከወለል ውጭ ያስቀምጡ**
 - ከወለል ላይ ማንሳት ከወገብ ደረጃ ከማንሳት ጋር ሲነጻጸር የጀርባ ጉዳት ስጋትዎን በእጥፍ ያሳድገዋል።
- **አጥብቀው እንጂ ቆንጥጠው አይያዙ**
 - በሙሉ የእጅ መዳፍ አጥብቆ መያዝ በጣቶችዎ ቆንጥጦ ከመያዝ ይልቅ ጠንካራ ጠንቻዎችን ይጠቀማል። ይህ ማለት በእጅችዎ እና ጣቶችዎ ላይ ሊደርስ የሚችለውን ወለምታ ይቀንሳል።
- **ይቀይሩ**
 - በተመሳሳይ መንገድ ለረጅም ጊዜ መንቀሳቀስ ድካም፣ ስህተቶች እና ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ስጋት የሚፈጥሩ ስራዎች የሚሰሩበትን ጊዜ ፍጥነት እና የሚሰሩበትን መንገድ ይቀንሱ።
- **ያሽከርክሩ**
 - ነዋሪዎችን ከመሸከም ይልቅ ሆየር አሳንሰሮችን፣ ሁዌልፔሮችን፣ ወዘተ ይጠቀሙ።
 - ከባድ ቁሶችን ለማጓጓዝ ጋሪዎችን ወይም በእጅ የሚገፉ ጋሪዎችን ይጠቀሙ።
- **በወገብ ቁመት ልክ ይስሩ**
 - ከመጠን በላይ ማሳንበስ፣ መንበርከክ እና ቁጢጥ ማለት በጀርባዎ፣ ጉልበቶችዎ እና ታፋዎችዎ ላይ ወለምታ እንዲፈጠር ያደርጋል።



L&I ከ35 ፓውንዶች በላይ ለማንሳት ጥረት አለማድረግን ይመክራል (ነዋሪው ለዳሌ ደረጃ ቅርብና በዳሌ ዙሪያ በሚሆንበት ጊዜ)

35 ፓውንድ ሳጥን ወይም ከረጢት ከወንበር ወይም ከአልጋ ላይ ለማንሳት ወይም ለማስተላለፍ የሚያስፈልግዎትን ጥረት እንደን ሰው ለማንሳት ወይም ለማስተላለፍ ከሚያስፈልግዎ ጥረት ጋር ያነጻጸሩ።

ነዋሪው ለመነሳት ካላገዘዎ በስተቀር በተቻለ መጠን ነዋሪን ከወለል ላይ በእጅዎ ለማንሳት መሞከር የለብዎትም። ካልሆነ ተገቢውን የማንሻ መሳሪያ ይጠቀሙ።

