# 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 — 汽車修理業

切勿使用背部肌肉
提舉重物

**1**

**提舉**
**有竅門**

彎曲膝蓋並請他人幫忙
使用拖板或手推車
使用升降台

避免雙手過度向上伸展

**2**

**調校高度**
**和距離**

降低高度並更靠近身體

切勿使用不當工具

**3**

**使用正確**
**的工具**

不要使用不稱手的電動工具
或手工具

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

CSEA LOCAL 1000 UNION LABEL SEIU • AFL-CIO, CLC

**Auto Repair - Chinese**