

## 拉傷和扭傷

1. 從事體力工作之前要先作熱身運動。
2. 限制包裹重量在59磅以下，最好是不超過25磅。如果要抬超過25磅的物件，最好找人幫忙。
3. 將較重的貨品或是設備存放在離地面兩呎到四呎的架子上，小的或較輕的物品放在上層，體積大而輕的物品放在靠近地面的一層。
4. 用有輪子的容器來搬運較重的物品。
5. 任掉落的物品掉落地上，不要突然伸手去半空抓東西。
6. 使用梯子或板凳去拿放在上層的東西。
7. 從事重覆動作時，要經常暫停休息。
8. 提供底部有彈簧的洗衣籃，免得需要辛苦的彎身到籃底去拿要洗的衣物。
9. 提供清潔工長柄海綿和括除器用以清潔浴缸和淋浴間。
10. 清潔工使用的手推車，下面的輪子應維持正常運作。

Zenith provides workplace safety resources at: [TheZenith.com](http://TheZenith.com)<sup>®</sup>