

Foule ak antòs

1. Detire anvan w kòmanse travay fizik.
2. Limite volim pakèt ki gen pwovizyon yo a mwens ke cinkantnèf liv, preferabman vensenk liv.
3. Mete pwovizyon ki pi lou ak zouti yo nan kazyer ant de e kat pye de atè a. Lòt ki piti ak pi leje dwe ale nan kazyer ki pi wo ; saki lou yo dwe ale nan kazyer ki pi ba.
4. Sèvi ak veso ak wou pou pote bagay ki lou.
5. Lè w bagay ap tonbe kite l tonbe, pa esaye pran on sèl kou.
6. Sèvi ak nechèl pou pran bagay sou etaj enlè.
7. Pran anpil repo lè w ap fè menm mouvman yo.
8. Bay panyer rad ak resò pou anpeche nesese pou foure trò fon pou yo retire rad
9. Bay menagè yo epong ki gen manch long ak epong ke w ka tòde yo pou netwaye basin ak douch.
10. Kenbe wou ak pivo nan charyo menagé yo nan bon kondisyon

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**[®]