



# CARA KERJA SELAMAT



Sekiranya terlalu berat beban yang hendak dibawa atau terasa janggal, mintalah bantuan orang lain



Pastikan ketinggian tempat kerja sesuai dengan anda.



Rapatkan punggung dan sandarkan belakang anda pada penyandar tempat duduk anda sepenuhnya untuk mengurangkan tekanan pada cakera tulang belakang.



Gunakan peralatan yang sesuai semasa mengangkat beban seperti troli.



PEJABAT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN (PKKP)  
UNIVERSITI TEKNIKAL MALAYSIA MELAKA  
HANG TUAH JAYA, 76100 DURIAN TUNGGA MELAKA.  
TEL : 06-2704542 FAX : 06-2701063  
EMAIL : osha@utem.edu.my  
WEBSITE : <http://osha.utem.edu.my>