

# Keselamatan dan Kesehatan untuk Pramuwisma

## ความปลอดภัยและสุขอนามัยในการทำงานของคนทำงานบ้าน

### Mga Patnubay Para Sa Mga Kasambahay Ukol Sa Pag-iingat at Kalusugan



#### Membersihkan jendela

#### การทำความสะอาดหน้าต่าง

#### Paglinis Ng Bintana

- Jangan sekali-kali membuka tralis atau bersandar pada tralis  
ห้ามเปิดแผ่นกระจะกออกและห้ามพึ่งแผ่นกระจะก  
Huwag buksan o sumandal sa tracery
- Gunakan alat pembersih bergagang panjang  
ใช้เครื่องมือที่มีด้ามจับยาว  
Gumamit ng mga gamit-panglinis na may handle na angkop ang haba



#### Menggunakan Perangkat Listrik

#### การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า

#### Paggamit Ng Mga Electrical Appliances

- Pegang stekemya dan jangan sekali-kali menarik kabelnya  
ให้จับที่ตัวปลั๊ก และห้ามดึงสายไฟเพื่อถอดปลั๊กออก  
Hawakan ng maayos ang plug, huwag ito hugutin gamit ang wire
- Jangan sekali-kali memegang perangkat dengan tangan basah  
ห้ามใช้งานอุปกรณ์ขณะที่มือเปียก  
Huwag hawakan ang mga electrical appliances kung basa ang inyong kamay

#### Menggunakan Bahan Kimia

#### การใช้สารเคมี

#### Paggamit Ng Mga Chemicals

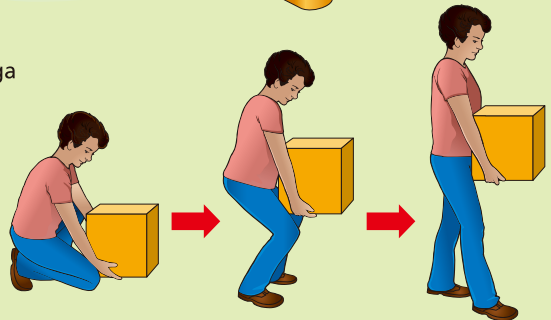
- Patuhi tindakan keselamatan dan gunakan perlengkapan pelindung diri  
ปฏิบัติตามมาตรการด้านความปลอดภัยและใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล  
Sundin ang mga patnubay ukol sa pag-iingat at gumamit ng protective equipment
- Jagalah agar aliran udara tetap baik  
มีการระบายอากาศที่ดี  
Panatilihin ang daloy ng hangin sa lugar ng gawain

#### Menangani Barang dengan Tangan

#### การยกสิ่งของด้วยตัวเอง

#### Pagbubuhay Ng Mga Mabigat Na Bagay

- Lakukan latihan peregangan sebelum bekerja atau sewaktu istirahat  
ก่อนการทำงานหรือระหว่างหยุดพัก ให้ออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ  
Mag-inat at ehersisyo bago simulan ang trabaho o sa oras ng pamamahinga
- Jaga agar punggung tetap lurus  
หลังต้องตั้งตรงอยู่เสมอ  
Panatilihin tuwid ang inyong likod
- Jangan melakukan tindakan yang berulang, memilin dan meregang secara berlebih  
หลีกเลี่ยงการทำงานด้วยท่าทางเดิมซ้ำๆ ท่าบิดตัว หรือท่าทางที่ต้องยืดตัวมากเกินไป  
Iwasan ang mga galaw na paulit-ulit, nakabaluktot ang katawan at sobrang pag-unat ng katawan



OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



Informasi di atas adalah untuk referensi saja / ข้อมูลข้างต้นนี้เป็นข้อมูลอ้างอิง / Ang impormasyon sa taas ay para sa reperensiyang (Indonesian, Thai and Tagalog version)

Hotline : 2739 9000

www.oshc.org.hk

© Diberbitkan pertama kali 2004, edisi kedua 2009 Dewan Kesehatan & Keselamatan Kerja  
ฉบับพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี 2004 ฉบับพิมพ์ครั้งที่สองเมื่อปี 2009 สภาวิชาชีพอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน  
Unang nalathala 2004, pangalawang edisyon 2009 Kaligtasan sa Trabaho at Samahan para sa Kalusugan P128/09 (1)