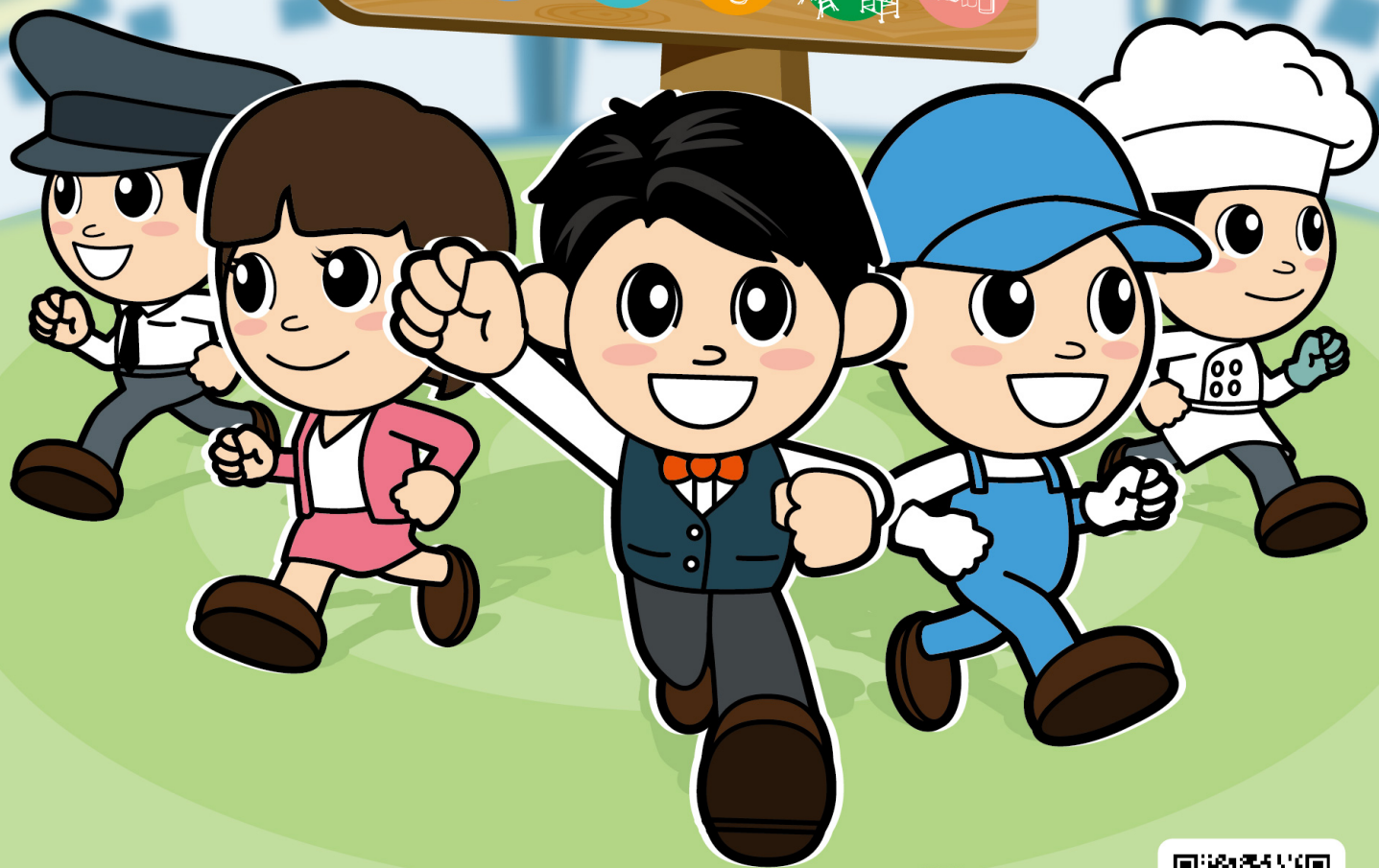


學生課餘工作

職安健須知



職業安全健康局



青少年工作安全推廣活動
的宣傳物料

工作場所安全你要知



熟悉工作場所的
緊急應變措施



遵守公司安全指引



遇有懷疑不安全或危險
情況，先向主管呈報及
查詢，不可擅作決定



正確使用個人
防護裝備



工作時切勿嬉戲或
騷擾他人工作



穿著整齊合適工作服，如有寬鬆
衣袖、領呔、飾物及長頭髮，
在使用機器時應作適當處理



受傷不論輕重與否，
應向主管呈報及妥善治療傷勢

使用電腦健康貼士

屏幕的最頂
一行字約在
或略低於視
線水平

眼睛與屏幕約
保持35-60厘米

前臂與上臂約成
直角，手腕要有
承托並保持平直

調校坐椅高度，坐下時大腿
和小腿約成直角，雙腳可穩
踏在地或以腳踏承托

坐姿要挺直，
腰靠椅背而坐

20-20-20護眼法則



每望**20分鐘**電子屏幕

小休**20秒**



遠眺**20呎外**景物



工作期間，要有適當休息及
做一些伸展運動





提舉重物正確姿勢



1 盡量貼近要搬運的物件



2 屈膝蹲下，雙手緊握物件



3 利用腿部發力提升身體及物件，保持腰背平直，切勿使用腰力。



4 如需改變方向，應利用雙腳轉向，避免扭腰。

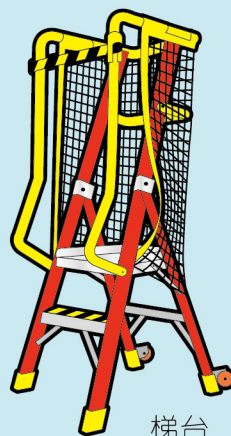
離地工作要安全 使用輕便工作台

梯子只可作上落用途，使用梯子進行工作可引致從高處墮下而嚴重受傷，甚至死亡。

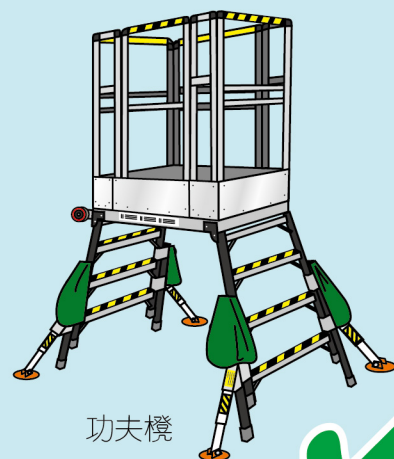


不可使用木梯或人字梯進行離地工作

- 1 輕便工作台須架設於所需離地工作的位置和平坦堅實的地面上。
- 2 上落輕便工作台時，應面向工作台並與其上落梯子保持三點接觸（即用雙手抓緊梯子及同時以單腳站穩，或雙腳站穩及單手抓緊梯子）。
- 3 踏上工作台後，應立即把圍欄扣上並鎖好。
- 4 身體重心必須維持在工作台之內，不可過度拉扯工作台，導致重心外傾而翻倒。



梯台



功夫機

輕便工作台（梯台及功夫機）



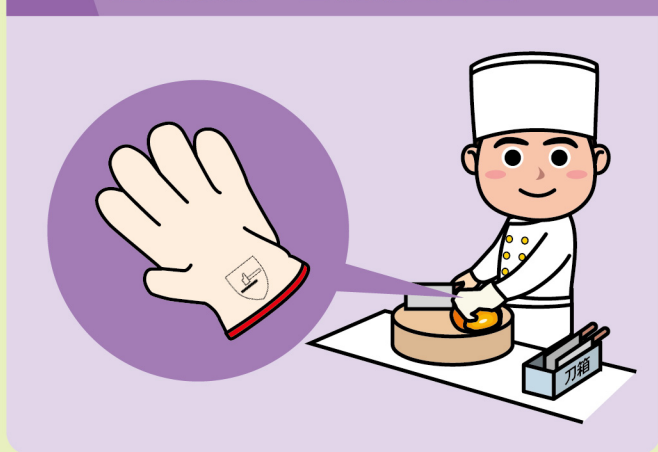
安全使用化學品

- 1 不擅自使用有危險性的化學品。
- 2 使用化學品前，細閱貼在化學品容器上的標籤。
- 3 了解使用的化學品可能產生的危害。
- 4 遵從標籤上列明的安全措施。
- 5 在空氣流通的地方使用。
- 6 佩戴合適的個人防護設備。
- 7 處理化學品時，注重個人衛生，不可飲食。



飲食業安全你要知

1 謹慎用刀，善用防割手套



2 慎防蒸氣和灼熱物件，使用隔熱手套



3 預防滑倒絆倒，穿著防滑鞋



4 只有曾受訓練的人才可以使用指定的機械

