

معلومات حول المخاطر والوقاية

التعامل اليدوي مع الشحنات



Σ M
La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

التعرف على المخاطر

- جهد مفرط.
- التعرض للانحشار.
- الارتطام بأشياء.
- السقوط من أماكن لها نفس الارتفاع.
- السقوط من أماكن مختلفة الارتفاع.
- التعرض لسحق في الأطراف.
- جروح.



سيساهم استخدام قوة الساقين بمرونة
في الحفاظ على العمود الفقري مستويًا.



 Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
C/ Ventura Rodríguez, nº 7. 28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123 Fax: 914 205 808
www.madrid.org



CC.OO.

CEIM
CONFEDERACION EMPRESARIAL
DE MADRID CEDE



يجب استخدام الوسائل المساعدة
الصحيح لتسهيل نقل المواد.



احمي ظهرك

تذكر
اتخاذ
Protege tu espalda

أوضاع
صحيحة

La columna
vertebral
es el eje de
tu cuerpo

العمود
الفقري

هو محور

جسدك

Acuérdate
de adoptar
posturas
correctas.

¡ CUIDALA !

به

اعتني



يجب استخدام حاميات للركبتين (واقيات
الركبة) عند تحريك أو وضع الحواف.

