

Ua Teb Kom Txhob Raug Mob



John Shutske, PhD
University of Minnesota
Agricultural Safety and Health Program

Cov haujlwm uas yuav ua rau yus mob ib cev

- Tuav tej yam ruaj ruaj
- Nqa khoom
- Khoov
- Lem mus lem los
- Txho caug
- Zaum khooj ywb
- Siv tej yam cuabyeej uas tshee tshee



Ua tas, pheej ua dua

- Yog koj pheej ua ib txoj haujlwm tsi so li, txawm yog hais tias te uas yooj yooj yim xwb los muaj peev xwb uas rau yus rau mob tau.



Txauv koj cov haujlwm yus ua



- Txhob ua ib txoj haujlwm xwb, pauv mus pauv los
- Nrhiav sijhawm zaum me ntsis thaum yug ua ib txoj haujlwm
- Nrhiav sijhawm so thiab taug kev mus los.

Tej cuabyeej

- Cov cuabyeej yuav tsum muaj tus ko es haum koj txhais tes
 - Thaum yus tuav tus ko yuav tsum loj tabtom, kom yus tus nti tes xoo yuav tsum los kov kom cuag yug plaub tus nti tes
 - Tus ko yuav tsum me kom tuav tau thiab xis tes.

Nqa khoom

- Nqa cov khoom kom ze rau yus lub cev
- Yog koj yuav nqa ib yam khoom deb tsawv, siv ib lub laub thauj cov khoom ntawd
- Cov khoom nyhav li ntawm 50 pound, muaj tso rau hauv ib lub thawv los hnab rau yus lau lossi nqa; ntim tsawg thiab sib dua rau menyum
- Nqa cov khoom kom nws nyob lub nrab ntawm koj lus dua thiab ob lub xwb pwg



Te haujlwm khoov



- Txuas ib rab ko kom te ntev yus thiaj li tsi tau khoov
- Zaum saum ib lub kwv teeb thaum yus ua haujlwm pim xam li thaum yus nthua nroj

Thawv rau khoom

- Siv cov me thiab cov sib
- Lub thawv yuav tsum muaj qhov chaws rau yus ob txhais tes tuav
- Lub thawv xwb fab xwm meem lossis ntej dhuj zoo dua li lub kheej, vim sib dua rau koj lub duav.



6 lbs 11 oz

4 lbs 9 oz

3 lbs 5 oz

Npaj khoom mus muag rau hauv khw

- Tso cov zaub kom koj ncav cuag thaum yus ntxuav thiab txheeb
- Txheeb thiab khis cov zaub ntawm qhov chaw ua tiaj tiaj; kaws cov zaub thiab tej thooob dav fos los tej rooj tus



Tus ntxhais yuav ua li cas txoj haujlwm no thiab li yooj yim dua?

- Ua tes haujlwm saum ib lub rooj
- Txwv qhov ua khoov thiab xyab heev heev



Ntsaig los yog tshem tej yam yus de tau

- Txhob nqa tiamsis siv ib lub laub thawb cov thawv los "lugs", yuav zoo dua yog yus nqa



Nej puas muaj lus nug dabtsi?

