ERGONOMICS MMC

**¿**Ulijua**?**

**Latari za kufanya kazi ya kilimo vibaya?**

**Kupata habari daima ni dawa bora kutekeleza shughuli na kutunza afya yako kwa muda mfupi. muda wa kati na mrefu.**

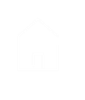
**Ergonomics inamaanisha "viwango vya kazi" na lengo lake kuu ni kubadilisha kazi na mazingira yake kwa mfanyakazi ili kukuza mapendekezo ya kinga kwa ustawi na afya ya wafanyikazi.**

CHUO KIKUU CHA Ufundi CHA AMBATO



Enter Contact Information Here | 1127 Lombard Blvd. San Francisco, CA 59802 | phone 555.555.5555 | fax 555.555.5555





CONTACTOS:

carrera.industrial@uta.edu.ecCdla. Universitaria (Predios Huachi) Call: 2411537Fax: 03-2851894 https://uta.edu.ec/

UShughulikiaji wa Mwongozo wa Mizigo katika Shughuli za Kilimo



**KUMBUKA**

**USIFANYE KAZI KWA JITIHADA, FANYA KAZI KWA SALAMA NA KWA AKILI, KAZI YAKO MUHIMU NI KUKAA AFYA "**

**Ikiwa una wasiwasi juu ya afya yako au ya mtu wa familia ambaye hufanya shughuli za aina hii, inashauriwa kusoma hati hii ya habari vizuri.**

UShughulikiaji wa Mwongozo wa Mizigo katika Shughuli za Kilimo

chukua kitu (au kadhaa kwa wakati mmoja), tegemeza uzito wake, ili uiache mahali pengine au msimamo.

* inaweza kusababisha hatari kwa afya ya mtu kulingana na:
* Muda (kwa siku gani aina hii ya operesheni inafanywa na kwa vipindi vipi vya kupona),

**Mapendekezo ya shughuli za kilimo**

* Epuka utumiaji wa mikanda kufanya shughuli za kilimo, hutoa mvutano wa muda kwa mfumo wa moyo na mishipa na majeraha ya kiuno nyuma.
* Idadi ya watu chini ya miaka 18 haipaswi kushughulikia raia zaidi ya kilo 12.5
* Weka mgongo wako sawa sawa na uweke miguu yako mbali ili kuboresha utulivu.
* Kufanya mazoezi, kufaidika kwa nguvu, nguvu ya misuli na hali ya moyo na moyo inayofaa MMC

**¿** **Je! Ni hatari gani ya kuinua mizigo kwa mikono**

**?**

Faida za kuzuia hatari kwa sababu ya utunzaji mbaya wa mwongozo

* Inaboresha maisha yako na jinsi unavyofanya shughuli zako za kilimo na za nyumbani
* Epuka aina yoyote ya majeraha na magonjwa ya mifupa- Mtazamo kwamba, unaponunua kwenye maonyesho, pesa zako na uwepo wako
* Faida za kuzuia hatari kwa sababu ya utunzaji mbaya wa mwongozo
* Inaboresha maisha yako na jinsi unavyofanya shughuli zako za kilimo na za nyumbani
* Epuka aina yoyote ya majeraha na magonjwa ya mifupa- Mtazamo kwamba, unaponunua kwenye maonyesho, pesa zako na uwepo wako

**¿**Je **Kuna hatari gani za kuinua mizigo kwa makosa?**

* **Shida za misuli**
* **Diski za Herniated, lumbago na protrusheni za diski.**
* **Kudhoofika kwa misuli**
* **Kuvaa tishu za misuli**
* **Hatari ya kuvunjika**
* **Ugonjwa wa kupungua kwa muda mrefu**
* **Ulemavu wa uhamaji**
* **Faida za kuzuia hatari kwa**

**Para mas información visite nuestra página:**

ERGONOMICS MMC

ERGONOMIA MMC