

# “Pagpalitada at panghuling gawain sa loob ng konstruksiyon”

Ang mga importanteng payo para sa kaligtasan at kalusugan

## Mga babala sa panahon ng konstruksiyon (andamyo, nabibitbit na hagdan, andamyo)

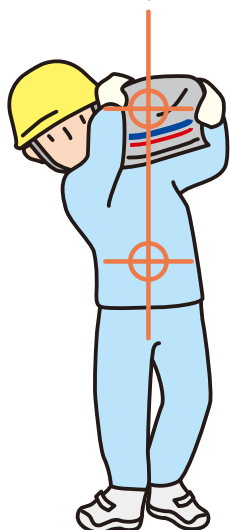
### (1) Mga pag-iingat kapag nagbibiyahahe ng mga materyales

Gumamit ng flat car, cart na pangkongkreto, atbp., para magdala ng mga materyales. Sapilitang pagbuhat nito ay maaaring makapinsala sa ibabang bahagi ng iyong likod. Subukang bawasan ang pagpuwersa sa ibabang bahagi ng iyong likod.

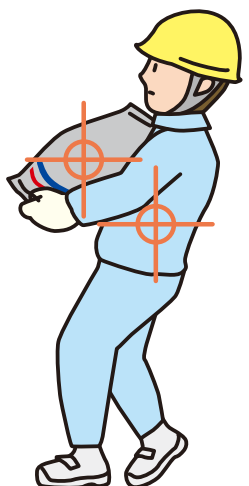
#### [Kapag nagbuubuhat ng mabigat na bagay]

Sa sentro ng gravity ng katawan at ang sentro ng gravity ng isang bagay ay kailangang nasa parehong patayong linya.

Sa sentro ng gravity ng katawan at ang sentro ng gravity ng isang bagay ay kailangang maging malapit hangga't maaari.



Pagbuhat



Paghawak



## (2) Ligtas na paggamit ng mga nabibitbit na hagdan at nabibitbit na workbench

- Ang mga nabibitbit na hagdan at nabibitbit na workbench ay kailangang maipatong sa patad na ibabaw at bubuksan hanggang huminto ang mga latch.
- Ang tungtungan sa trabaho ng nabibitbit na hagdan ay kailangang suportado sa tatlong punto, ang bawat span ay kailangang 1.8m o mas malapit pa, at hindi hihigit sa dalawang tao ang maaaring tumuntong nang sabay sa pagitan ng mga fulcrum.
- Ang pagbuo ng andamyong gawa sa nabibitbit na hagdan ay isasagawa ng taong nakatapos ng natatanging edukasyon.

### [Ang halimbawa ng andamyong gawa sa nabibitbit na hagdan]



### (3) Pag-akyat at pagbaba nang ligtas sa nabibitbit na workbench

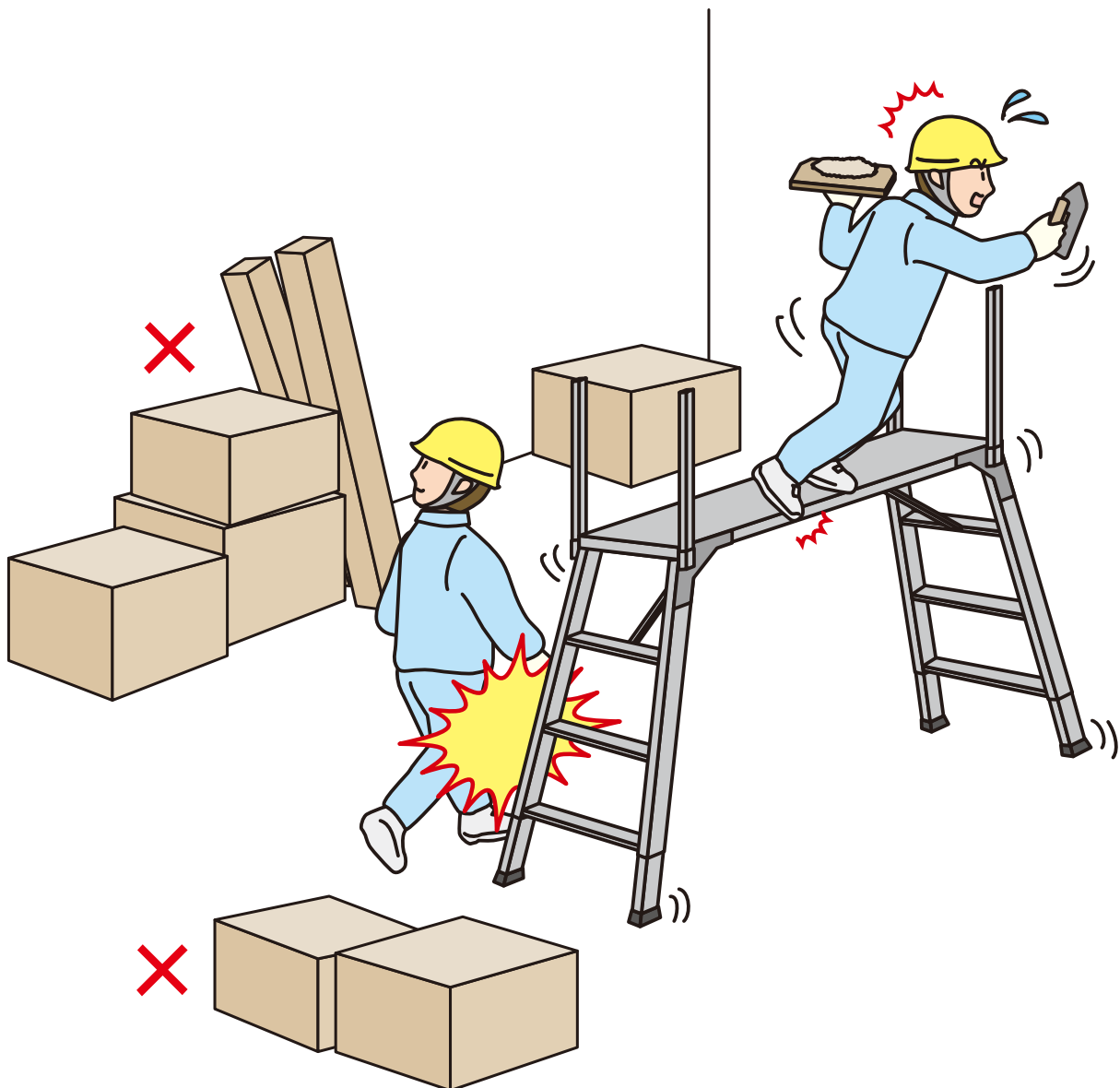
- Ilagay muna ang mga kagamitan at materyales sa andamyo, at dahan-dahang umakyat at bumaba na humahawak sa mga barandilya o hakbang.
- Huwag umakyat at bumaba nang nakatalikod sa tungtungan sa pagtrabaho.



Gamitin ang mga barandilya kapag umaakyat at bumababa

(4) Pagpapanatiling ligtas ang mga daan sa pamamagitan ng pagliligpit ng mga bagay-bagay at pag-aayos.

Kapag gumagamit ng nabibitbit na workbench sa daanan, dapat na mailigpit nang maayos ang mga bagay-bagay, para magamit ng mga ibang trabahador ang daanan.



## (5) Pag-akyat at pagbaba sa nabibitbit na hagdan gamit ang dalawang kamay at paa

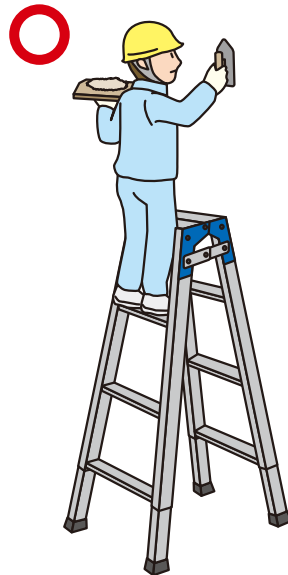
Kung gagamit ka ng kutsara o rodela sa dalawang kamay at aakyat o bababa sa nabibitbit na hagdan, maaaring mawalan ka ng balanse at mahulog. Kapag umakyat at bumaba, huwag magbuhat ng mga bagay-bagay, at gamitin ang dalawang kamay at paa sa tatlong lugar ng suporta.



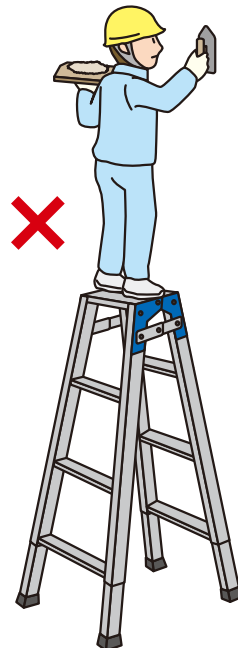
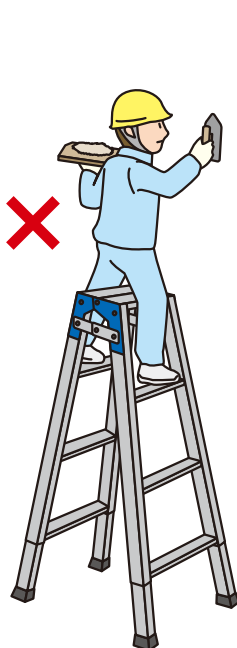
## (6) Ligtas na paggamit ng mga hagdan

Kung tumayo ka o bumukaka sa pinakadulong hakbang ng nabibitbit na hagdan, maaaring mawalan ka ng balanse na maging sanhi ng iyong pagkatumba/pagkahulog. Gamitin natin ito nang tama.

- **Huwag tumayo o bumukaka sa magkabilaang panig ng pinakadulong hakbang.**

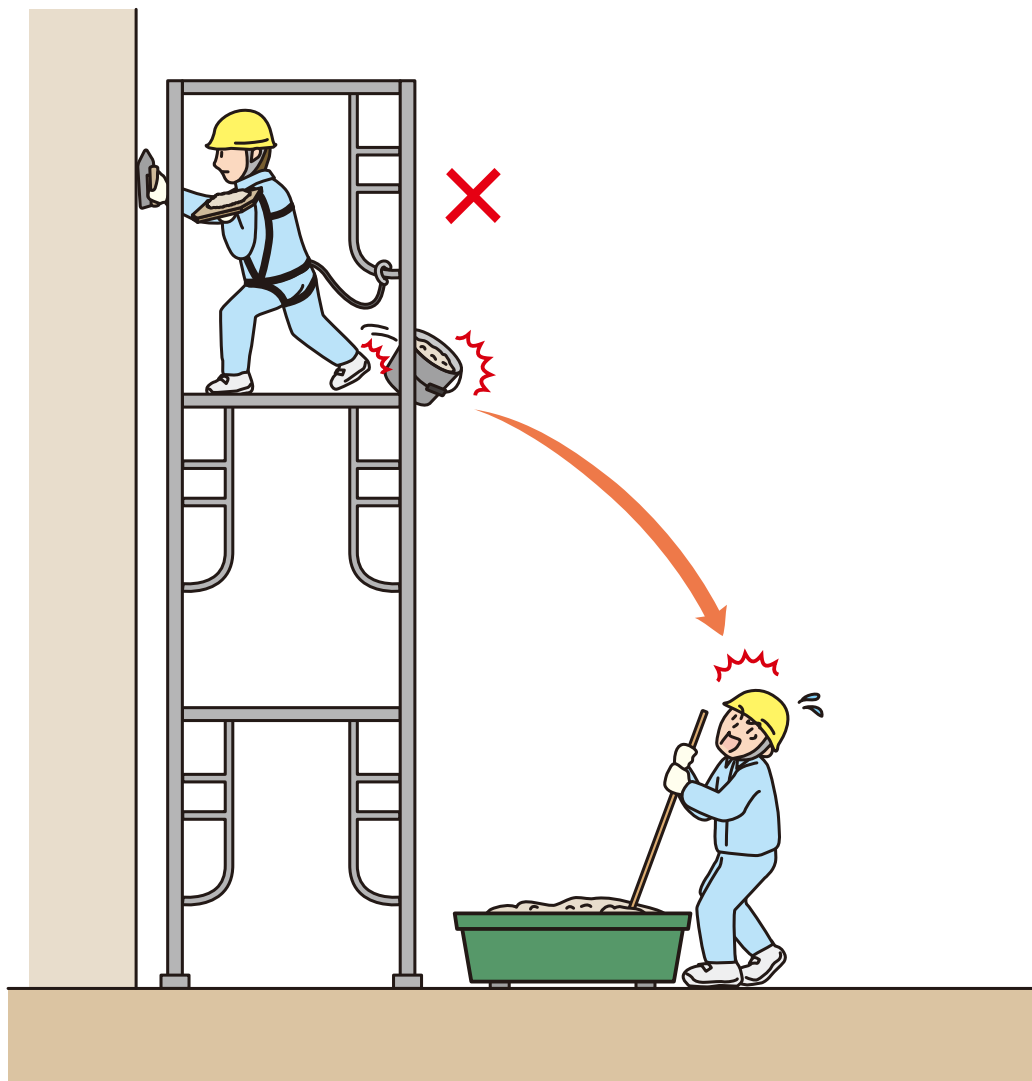


× **Pagtayo sa pinakadulong hakbang, at pagbukaka sa magkabilaang panig**



## (7) Huwag maglagay ng mga hindi kinakailangang bagay sa andamyo

Kapag natapos mo ang dingding nang nasa andamyo, maaaring may mga kagamitang aksidenteng mahuhulog, kaya ingatan ang iyong paa na walang anumang mga kagamitan o hindi kinakailangan bagay ang nasa andamyo. At saka, maglagay ng mga harang sa may paa (toe board) o mga pansalong net (safety net).



## (8) Mag-ingat sa mga aksidenteng pagkadapa, pagkahulog o pagkapatid!

- Kung ang mga kagamitan ay naiwan sa sahig, o hindi mo makita ang iyong mga paa dahil may dala kang malaking bagay, tumataas ang posibilidad ng pagkadapa tulad ng “mapatid” o “hindi pagkakaapak sa hakbang” ng hagdan.
- Tiyaking hindi mag-iwan ng mga bagay sa mga lugar na dinadaan at huwag magtrabaho nang hindi nakikita ang iyong mga paa.

