



## 餐館員工訓練計劃

所有僱主需要提供健康和安全教育以及一個安全的工作場所。我們的計劃可以通過以下方式提供幫助：

- 免費為工人和餐館老闆舉辦英語和西班牙語的互動講習會。
- 為培訓工人提供英文、西班牙文以及中文的資料，包括適用於處理特別危險的實用性建議提示表。
- 通過以下網站可以很容易地取得技術援助和小商業安全資源，網址是：[www.lohp.org/projects/small-business/index.html](http://www.lohp.org/projects/small-business/index.html)

查詢詳情請聯絡我們，電話**510-642-5507**

柏克萊加州大學工人職業健康計劃

[www.lohp.org](http://www.lohp.org)



**LOHP**  
工人職業健康計劃



# 工人安全提示

給餐館工人  
和老闆

此材料根據美國勞工部職業安全和管理局撥款號碼SH22240SH1編製。它不一定反映美國勞工部之看法或政策，亦不意味美國政府背書所提及之商業名稱、商業產品或組織。

照片：GRETCHEN DUNN 和 SABINE ELSER



# 大部份 的餐館 工傷 是可以 預防的。

餐館工人最常見的受傷是**扭傷**和**拉傷**（例如背傷或者肩傷）、**割傷**、**擦傷**和**燒傷**。請遵循這些提示以保持健康和安全。



## 燒傷和熱的東西

- 使用防護手套或防熱手套。
- 請勿站得太靠近或者傾身於熱油或者蒸氣上。



## 抬起和提起

- 使用你的雙腿並且保持背部挺直。避免扭曲。
- 舉重物時，請尋求幫助。
- 用手推車搬運碗碟或用品。



## 滑倒和跌倒

- 使用防滑墊和穿不露趾的防滑鞋。
- 修理漏水的水管以避免弄濕地板。



## 刀具

- 保持刀子鋒利並為每項任務使用適合的刀子。
- 拿食物的手手指向內緊握。



## 良好溝通

- 彼此交談計劃如何安全地工作。
- 僱主鼓勵工人報告有關安全問題和提出方案建議，將會有一個更為有效的安全計劃。