

TIP KESELAMATAN '**WORK FROM HOME**' SEWAKTU PANDEMIK WABAK COVID-19

- ❑ Sediakan satu ruang tempat kerja awda di rumah dengan sedaya upaya mengelakkan gangguan dan masalah ergonomik (menjaga keselesaan, *posture* dan sebagainya).
- ❑ Lakukan rutin awda seperti hendak pergi kerja ke pejabat dengan bangun awal, mandi, berpakaian kemas dan bersarapan pagi sebelum memulakan berkerja di rumah.
- ❑ Sediakan jadual berkerja agar pekerjaan dapat dilaksanakan dengan bersistematik dan teratur.
- ❑ Ambil masa untuk rehat seperti minum dan makan makanan ringan.
- ❑ Lakukan eksesai pendek yang ringan seperti *stretching* bagi mengelakkan awda duduk dan melihat skrin komputer terlalu lama.
- ❑ Elakkan membuat penyambungan elektrik berlebihan pada *main socket* dan *multi-plug extension* bagi mengelakkan terlebih beban (*electrical overload*).

