

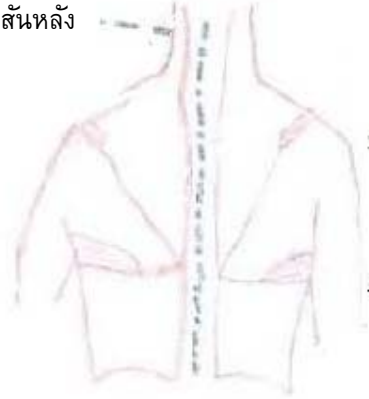
# เพื่อป้องกันอันตรายต่อนิ้วเท้าและเท้า ห้ามใส่รองเท้าที่หัวเปิด

“รองเท้าที่สวยแต่ไม่ได้ปกป้อง อาจจะทำให้เรามีแผลเป็นและไขมันไม่ได้ก็เลยตลอดไป”

รองเท้าส้นสูงจะทำให้คุณเสียการทรงตัวได้ง่าย



กระดูกสันหลัง

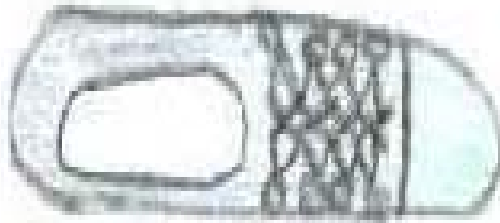


ท่าทางการทรงตัวที่ดีจะช่วยให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวที่ถูกต้อง รองเท้าที่สวมใส่จะส่งผลต่อท่าทางการทรงตัว และมีมือการทำมด้วย



รองเท้าส้นเตี้ยเป็นทางเลือกที่ดี

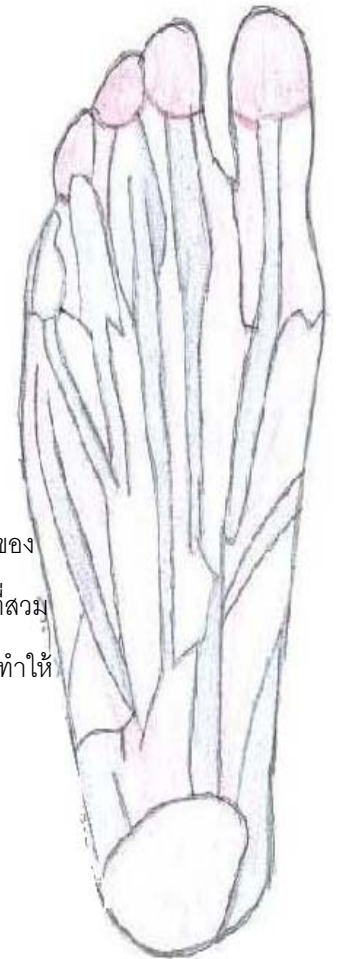
รองเท้ากีฬาเป็นอีกทางเลือกที่ดี



เลือกรองเท้าส้นเตี้ยที่ใส่สบายและส่งเสริมให้การทรงตัวดีขึ้น



ควรระวังความปลอดภัยของเท้าโดยเฉพาะในผู้หญิงที่สวมรองเท้าส้นสูง เพราะอาจทำให้เกิดเสียการทรงตัวและเกิดอันตรายได้ง่าย



## ข้อมูลติดต่อในกรณีฉุกเฉิน

ข้อมูลติดต่อในกรณีที่คุณเจ็บป่วยฉุกเฉิน:

---

---

---

ข้อมูลของผู้ดูแลเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของคุณ (ผู้จัดการ, หัวหน้างาน หรือเจ้าของ) :

---

---

---

คู่มือความปลอดภัยและสุขภาพเอกสารข้อมูลความปลอดภัย (SDS) ของคุณอยู่ที่ไหน:

---

---

---

---

---

ข้อมูลเพิ่มเติม:

\*คัดเลือกรองเท้าประกอบของแผ่นพื้นนี้โดย NJ Safe Schools Task Force Poster Contest Winners:  
Kelcy Cordoma and Carissa Pagano, 1st Runner Up  
Myra Sewall and Gabby Smith, 2nd Runner Up  
Torrie Varallo, Honorable Mention

## เบอร์ติดต่อฉุกเฉิน

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 911

### Poison control (ควบคุมสารพิษ) ถ้ามี

การกินหรือกลืนสารเคมีเข้าไป โทร.

1-800-222-1222

### สายด่วนหน่วยปกป้องสิ่งแวดล้อมของ NJ

หากต้องการแจ้งเหตุหรือร้องเรียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นภัยต่อสิ่งแวดล้อม การทำลายสิ่งแวดล้อม โทร. 1-

877-927-6337

### สารเคมีหก ล้น ก่อให้เกิดการปนเปื้อน

ต้องการแจ้งเหตุการณ์หก ปนเปื้อนของสารเคมี แจ้ง

The National Response Center โทร.

1-800-424-8802

Emergency's r jono phone koren

CHEMTREC: 1-800-424-930

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่

NJ Safe Schools Program

[www.njsafeschools.org/RTK](http://www.njsafeschools.org/RTK)

NJ Right to Know Program

<http://nj.gov/health/eoh/rtkweb/index.shtml>

OSHA web page nakha kaajer luker raksa jonno

<http://www.osha.gov/SLTC/nailsalons/index.html>

## ข้อมูลที่ต้องรู้ในงานเสริมสวย ทาง

## สรีรศาสตร์

ถึงเวลาดูแลสุขภาพเท้าได้แล้ว!



จัดทำโดย New Jersey Department of  
Education Office of Career and Technical  
Education jonno