

BULETIN KKP UniSZA

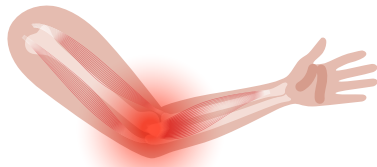
SIRI 22

PANDUAN KURANGKAN MASALAH ERGONOMIK DI TEMPAT KERJA

1

KURANGKAN GUNA DAYA BERLEBIHAN

Daya berlebihan memberi tekanan pada otot, sendi dan tendon. Teknik kerja yang betul boleh mengelakkan Muskuloskeletal (MSDs) iaitu penyakit otot, tulang dan Carpal Tunnel Syndrome (CTS).



2

JARAK PERALATAN BERADA DEKAT (EASY-REACH)

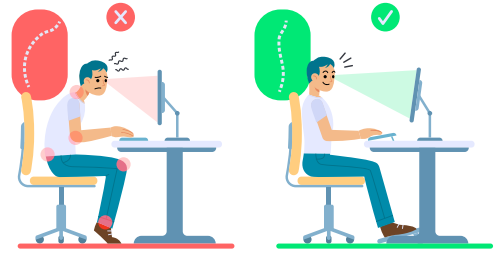
Peralatan/bahan berada dalam lingkungan jangkauan supaya tidak terjadi tekanan pada bahu dan belakang, juga supaya tidak terjadi postur janggal (awkward).



3

BEKERJA PADA KETINGGIAN YANG SESUAI

Ketinggian yang tidak sesuai boleh menyebabkan postur janggal (awkward) dan cepat lesu serta ketidakselesaan.



4

KURANGKAN KERJA BERULANG YANG BERLEBIHAN

Pergerakan berulang adalah siri gerakan yang sama berterusan menggunakan otot, tendon atau sendi yang sama.



5

KEKALKAN PERSEKITARAN YANG SELESA

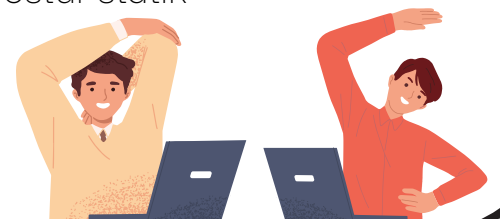
Pencahayaan yang sesuai dengan jenis kerja. Suhu dan kelembapan sekitar yang selesa, sistem udara yang cukup dan tahap bunyi bising serta getaran yang rendah.



6

DINAMIK, REGANGAN DAN SENAMAN RINGAN

Senaman ringan dan regangan dapat membantu kurangkan risiko cedera, serta merehatkan dan melegakan otot-otot yang lesu akibat postur statik.



7

MENGADAKAN RUANG KELEGAAN (CLEARANCE)

Ruang lega mesti cukup untuk badan, kepala, lutut, siku dan kaki. Ruang kerja pula mesti cukup dan laluan masuk yang mudah serta tiada halangan.



8

MEMINIMAKAN TEKANAN SENTUHAN (CONTACT STRESS)

Tekanan sentuhan adalah disebabkan oleh objek/bucu yang tajam/keras yang boleh menyebabkan radang tisu berkaitan dan gangguan pada peredaran darah dan fungsi saraf.



9

KURANGKAN POSISI STATIK DALAM MASA YANG LAMA

Beban statik berlaku bila sesuatu kerja dilakukan pada satu posisi tetap/statik pada jangka masa yang lama yang menyebabkan kurang peredaran darah dan otot mudah lesu.

