

Pananakitng Leeg at Likod sa Trabaho



Sangay ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho

Kagawaran ng Paggawa



safety at work

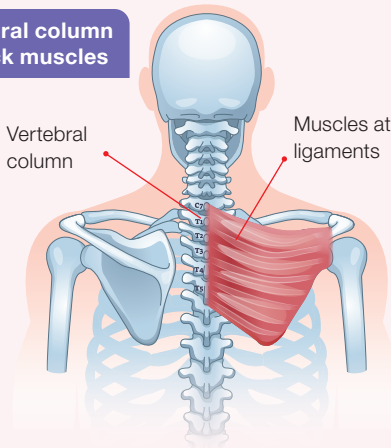


Paunang Salita

Ang pananakit ng leeg at likod ay karaniwan na ngayon. Ang pagtatrabaho na may maling postura ay maaaring makasakit sa ating leeg at likod, at makaapekto sa ating pagganap sa trabaho. Sa malalang mga kaso, maaaring maapektuhan ang ating kakayahan sa pagtatrabaho. Ang pamphlet na ito ay naglalayong ipakilala ang mga karaniwang sanhi ng pananakit ng leeg at likod na may kaugnayan sa trabaho at ang mga paraan upang maiwasan ang mga ito.

Struktura at mga Gawain ng Leeg at Likod

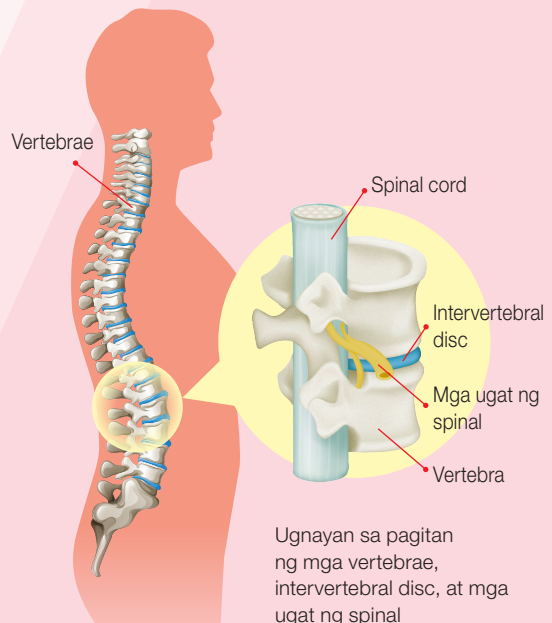
Vertebral column at back muscles



Ang leeg at likod ay binubuo ng vertebral column, mga intervertebral disc, muscles, mga ligament, spinal cord, at mga ugat ng spinal.

Side view ng vertebral column

- Ang vertebral column ay nagpoprotekta sa spinal cord at sumusuporta sa ating katawan.
- Ang spinal cord at mga ugat ng spinal cord ay responsable sa pagpapadala ng mga nerve impulse, pagkontrol ng mga aktibidad ng muscles, at pandama.
- Ang intervertebral disc ay nasa pagitan ng dalawang vertebrae at nagsisilbing shock absorber upang protektahan ang spinal cord.
- Ang mga ligament ay nagdudugtong ng mga vertebrae at nagpapahintulot ng ilang paggalaw ng likod.
- Ang mga muscles ng leeg at likod ay sumusuporta sa ating katawan at nagbibigay ng galaw.



Ugnayan sa pagitan ng mga vertebrae, intervertebral disc, at mga ugat ng spinal

Karaniwang mga Sanhi ng Sakit sa Leeg at Likod sa Trabaho

1. Kapaligiran sa Trabaho

- Ang madulas, hindi pantay o hindi matatag na sahig, at hindi sapat na ilaw ay maaaring magdagdag sa panganib ng pagkadapa o pagkabangga.
- Ang masikip na kapaligiran, mga obstructed na daan, at limitadong espasyo ay nagiging sanhi ng pagkakadapa o pagkabangga ng mga empleyado.
- Ang kakulangan ng angkop na mekanikal na tulong ay maaaring magdagdag ng pasanin sa mga manggagawa at panganib ng mga injury sa likod o mga pagkakapilay.

2. Postura sa Pagtatrabaho

- Maling disenyo ng workstation
- Maling gawi sa pagtatrabaho
- Pagpapanatili ng parehong postura sa mahabang oras

- Pagpapatong ng handset sa pagitan ng ulo at balikat.
- Pagbitin ng parehong paa



- Hindi angkop na taas ng mesa at upuan sa pagtatrabaho
- Kakulangan ng espasyo para sa mga binti



- Pag-ooverstretch ng mga pang-itaas na bahagi ng katawan at likod
- Matagal na pagpihit ng leeg patalikod



3. Manual na Paghawak sa mga Operasyon

- Ang bigla at marahas na galaw o di-tamang pamamaraan sa pag-aangat ng mabibigat na pasan, tulad ng mga bagay, tao o hayop, ay maaaring magdulot ng pagkakapilay o pagkakabara sa mga kalamnan at ligaments.
- Sa mga malulubhang kaso, maaaring magdulot ito ng herniation ng intervertebral disc at pagkakabara sa spinal cord o spinal nerves, na nagdudulot ng sakit, pamamanhid, o maging paralysis.

- Pag-pihit ng likod habang nag-aangat ng mabigat na pasan



- Pag-yuko habang nag-aangat ng mabigat na pasan



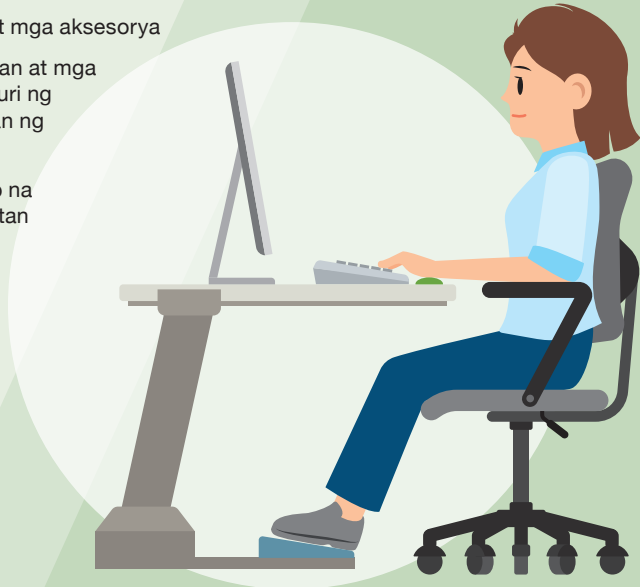
Mga Hakbang sa Pag-iingat

1. Pagsasagawa ng Pagsusuri sa Panganib

- Ang mga empleyado ay dapat magsagawa ng pagsusuri ng panganib sa lahat ng uri ng trabaho tulad ng mga operasyon sa manual na paghawak at paggamit ng display screen equipment.
 - Alamin ang panganib sa trabaho
 - Isa-isahin ang sapat at epektibong pag-iingat
 - Gawin at isabuhay ang tamang pag-iingat

2. Isabuhay ang Tamang Pag-iingat

- Maayos na Paglilinis
 - Magbigay ng ligtas na kapaligiran sa pagtatrabaho, tulad ng patag at tuyong sahig at sapat na ilaw, upang mabawasan ang pagkakaroon ng aksidente
 - Tiyakin ang sapat na espasyo sa pagtatrabaho
 - Ilagay ang madalas gamitin o mabibigat na mga bagay sa madaling abutin, tulad ng kasing taas ng beywang, upang maiwasan ang pag-ooverstretch ng mga pang- itaas na bahagi ng katawan at likod, o pagtungo ng katawan.
- Angkop na kagamitan at mga aksesorya
 - Itugma ang mga upuan at mga mesa ng trabaho sa uri ng trabaho at sa katawan ng mga manggagawa
 - Magbigay ng angkop na mga tulong o kagamitan



Tamang postura

- Ang pagpapanatili ng tamang pag-upo at pagtayo ay napapanating balansado ang mga muscles at nakakabawas ng stress sa likod.
- Palitan ang posisyon sa pagtatrabaho nang regular upang maiwasan ang pagpapanatili ng parehong posisyon sa mahabang oras

Ipahinga ang parehong paa nang patag sa sahig



Ilapad ang likod sa sandalan ng maayos

Chin in
Chest up
Tummy in

Ang tainga, balikat at bukung-bukong ay bumubuo ng isang tuwid na linya



Tamang pamamahala sa manual na operasyon

- Gumamit ng mga tulong o kagamitan kapag nag-aangat ng mga pasan upang mabawasan ang panganib ng manual na pag-aangat
- Sundin ang tamang posisyon at pamamaraan sa manual na pag-aangat
- Ang mga manggagawa ay maaaring pumili ng team lifting ayon sa laki at timbang ng bagay at personal na kakayahan. Maglaan ng pansin sa koordinasyon at pag-uutos.



Naka-anggulo ang tuhod



Panatilihin ang pasan na malapit sa katawan

Tuwid ang likod



Paunti-unting pagtayo gamit ang mga hita



Walang mabilis na galaw o pag-ikot ng likod

Rotation sa Trabaho

- Ang regular na pag-ikot ng mga trabaho o proseso ay nagbibigay daan sa iba't ibang kalamnan ng katawan na magpahinga at maiwasan ang pagod

3. Malusog na Pamumuhay

- Sapat na pahinga at tulog
- Balanseng pagkain
- Regular na pag-ehersisyo

Ang regular na ehersisyo ay nagpapalakas ng muscle at pagiging maliksi ng mga kalamnan. Narito ang mga halimbawa para sa karagdagang impormasyon:

- Stretching exercise
 1. I-ikot ang mga balikat pabalik ng sampung beses.
 2. I-ikot ang mga balikat paharap ng sampung beses.

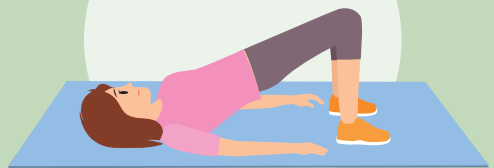
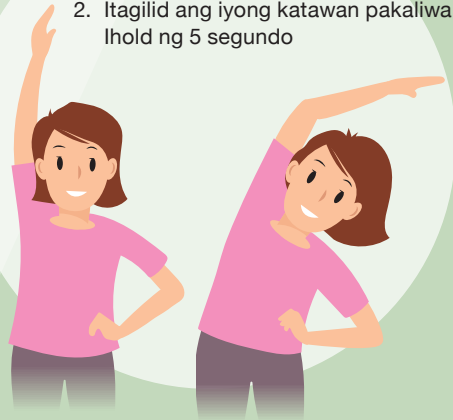


- Ehersisyo para sa pagpapalakas ng katawan
 1. Humiga nang nakatalikod na nakabaluktot ang mga tuhod.
 2. Itaas ang puwitan at ihold nang limang segundo. Bumalik sa panimulang posisyon.
 3. Ulitin ang ehersisyong ito ng 5 beses

1. Ilagay ang mga kamay sa ibaba ng likod
2. Paunti-unti itagilid pataas ang ibabang bahagi ng katawan. Ihold ng 5 segundo



1. Itaas ang kanang braso at ilagay ang kaliwang braso sa baywang.
2. Itagilid ang iyong katawan pakaliwa Ihold ng 5 segundo



Katanungan

Kung may katanungan kayo tungkol sa pamphlet n ito o kailangan ng payo patungkol sa occupational safety and health (OSH), maaring kontakin ang Occupational Safety and Health Branch ng Labour Department (LD) sa pamamagitan ng:

Telephone: 2852 4041 o
2559 2297 (may auto-recording service na available sa labas ng oras ng opisina)

Fax: 2581 2049

E-mail: enquiry@labour.gov.hk

Ang mga impormasyon tungkol sa mga serbisyong inaalok ng LD at sa mga major labour legislation ay makikita rin sa aming website at <https://www.labour.gov.hk>. Para sa mga detalye ng mga serbisyong inaalok ng Occupational Safety and Health Council, maaaring tumawag sa 2739 9000.



Labour
Department's
Website

Occupational Health Clinics of the Labour Department

Ang mga manggagawang pinaghihinalaang nagkaroon ng mga sakit na may kaugnayan sa trabaho, pinsala sa trabaho, o mga karamdaman na may kaugnayan sa trabaho ay maaaring tumawag o bumisita sa Occupational Health Clinics para magpa-iskedyul ng appointment. Hindi kailangan ng referral mula sa doktor.

- Kwun Tong Occupational Health Clinic Telephone: 2343 7133
- Fanling Occupational Health Clinic Telephone: 3543 5701



Occupational
Health Clinics

Reklamo

Kung mayroon kayong reklamo tungkol sa mga hindi ligtas na operasyon at kapaligiran sa mga lugar ng trabaho, mangyaring tawagan ang LD's OSH complaint hotline at 2542 2172 o punan at isumite ang online OSH complaint form sa aming website. Ang lahat ng reklamo ay itatratro nang may pinakamataas na antas ng pagiging kompidensiyal.



Online OSH
Complaint Form

Ang pamphlet na i to ay ipinapamahagi ng libre at maaaring makuha sa mga opisina ng Occupational Health Service o maaaring madownload mula sa Labour Department's website at https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2_9.htm. For enquiries on addresses and telephone numbers of the offices, please visit the Labour Department's website at <https://www.labour.gov.hk/eng/tele/osh.htm> or call 2852 4041.

Ang pamphlet na ito ay maaaring kopyahin maliban sa layuning pang-advertising, endorement o sa commercial purposes. Para sa mga bahagi ng impormasyon, mangyaring kilalanin ang pinagmulan bilang "Neck and Back Pain at Work" na inilathala ng Labour Department.



Publications and Media-
Occupational Health



Addresses and
Telephone Numbers
of the Offices

11/2024-2-OHL28p