

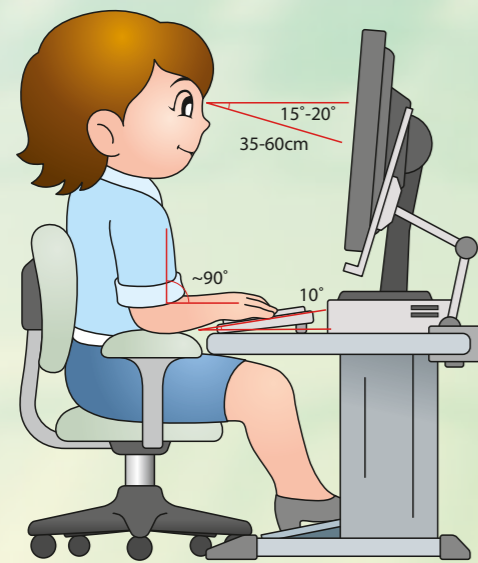
## Ang mga hakbang sa pag-iingat

### 1. Magsagawa ng pagsusuri ukol sa mga panganib

- Ang mga nagpapatrabaho o amo ay dapat na magsagawa pagsusuri tungkol sa mga mapanganib na trabahong ginagawa ng manwal, ginagamitan ng mga may screen, at iba pa.
  - Alamin ang mga peligro sa pagtatrabaho
  - Alamin ang sapat at epektibong mga hakbang para sa pag-iingat
  - Bumuo at ipatupad ang mga nararapat na hakbang tungo sa pag-iingat

### 2. Ipatupad ang mga nararapat na hakbang sa pag-iingat

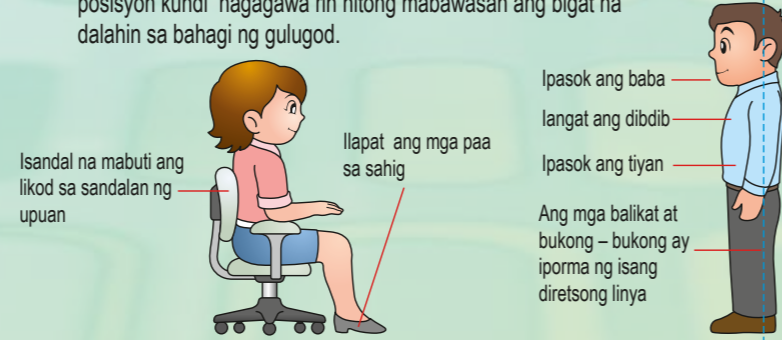
- Maaayos na pagliligpit ng mga gamit
  - Siguraduhing sapat ang lugar ng pinagtrabahuhan.
  - Ilagay ang mga madalas gamitin o ang mga mabibigat na bagay sa isang lugar na madaling maabot.
  - Maglaan ng ligtas na lugar na pagtatrabahuhan upang maiwasan ang mga aksidente.
- Mga nararapat na kasangkapan at mga karagdagang gamit
  - Gumamit ng mga upuan at mga lamesa angkop sa bulto ng trabaho at sa pangangatawan ng nagtatrabaho



5

### Maayos na tindig

- Panatilihin ang tamang posisyon sa pag-upo at pagtayo na hindi lamang nakakapagpaalwan sa mga kalamnan at nakakapag panatili sa kanilang balanseng posisyon kundi nagagawa rin nitong mabawasan ang bigat na dalahin sa bahagi ng gulugod.



- Iwasan ang matagalang posisyon at palagi ibahin ang postura kapag nagtatrabaho.

### Pagaasikaso sa mga trabahong manwal

- Gumamit ng mga pamamaraan na makabawas ang pagbubuhat na gamit ang mga kamay
- Gumamit ng ibang paraan upang maiwasan ang pagbubuhat na gamit ang mga kamay.
- Magpatulong sa pagbubuhat para sa mga malalaki at mabibigat na bagay



Tumayo ng dahan-dahan sa pamamagitan ng mga hita (Walk slowly through the legs)

Huwag kikilos ng pagbigla o ipihit ang likuran (Do not rush or push the back)



### Pagsasalitan ng trabaho

- Makipagsalitan ng lugar at uri ng trabaho upang maiwasan ang pare-parehong ginagawa.

6

### 3. Panatilihin ang malusog na gawi ng pamumuhay

- Matulog ng sapat
- Magkaroon ng balanseng diyeta
- Magkaroon ng angkop na ehersisyo

Ang regular na pag-ehersisyo ay mabuti para sa pagpapalakas at pagpapaligat ng mga kalamnan. Ang sumusunod ay mga halimbawa:

- Ehersisyong pang-inat
  - likot ang mga balikat paharap ng makasampung beses
  - likot ang mga balikat patailok ng maka-sampung beses.



### Ehersisyong Pampalakas

- Humiga ng pathaya at titkop ang mga tuhod.
- Langat ang magkabilang balakang at manatili sa gayong posisyon ng 5 segundo. Ibalik sa simulang posisyon.
- Ulitin ang mga ehersisyong ito ng 5 beses.



### Mga Tanong

Para sa mga katanungan tungkol sa babasahing ito o payo sa mga pangalusugan sa trabaho at mga bagay tungkol sa kalinisan, mangyari lamang na makipag-ugnayan sa Occupational Safety and Health Branch sa pamamagitan ng:

Telepono : 2852 4041  
Fax : 2581 2049  
E-mail : enquiry@labour.gov.hk

Mga impormasyon tungkol sa serbisyong iniaalok ng Labour Department at sa mga pangunahing labour legislation ay maari ring matunghayan sa website na <http://www.labour.gov.hk>.

### Mga Reklamo

Kung may mga reklamo tungkol sa hindi maayos na mga pinagtrabahuhan o kaya'y maling paraan ng pamamalakad mangyari lamang na itawag sa hotline ng Occupational safety and health complaint ng Labour Department sa 2542 2172. Ang lahat ng mga reklamo at sumbong ay mananatiling lihim.

Published by the Labour Department  
Printed by the Government Logistics Department

Filipino version 1/2010-1-OHL28F

7

# PANANAKIT NG BATOK AT LIKOD KAUGNAY SA TRABAHO



Occupational Safety and Health Branch  
Labour Department



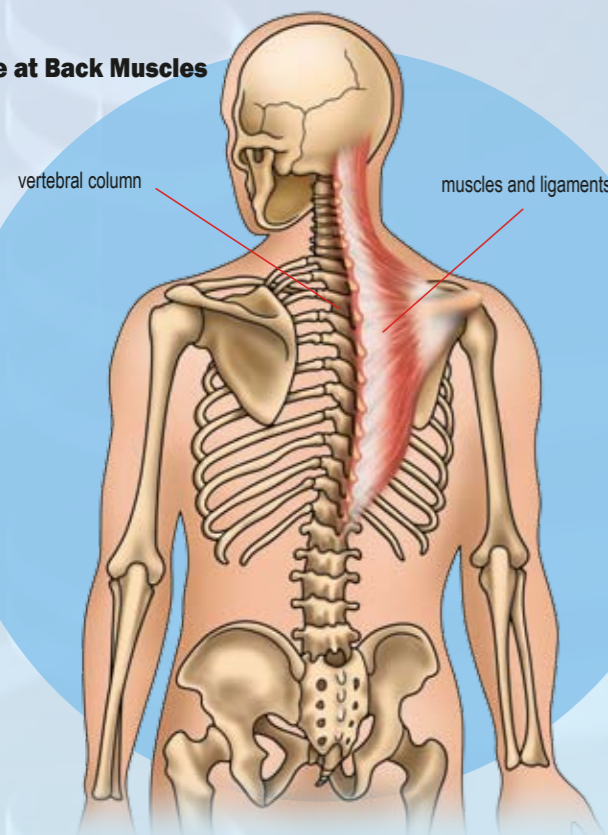
## Panimula

Ang pananakit ng batok at likod ay karaniwan na sa mga panahong ito. Samantalang ang pagtatrabaho naman na may maling posisyon ay maaring makaapekto sa ating gawain at puwedeng maging resulta ng kawalan ng lakas na magtatrabaho. Ang layunin ng polyetong ito ay upang ibahagi ang mga dahilan ng pananakit ng batok at likod kaugnay sa pagtatrabaho, at ang mga paraan upang ito ay maiwasan.

## Ang Balangkas at ang mga Gamit

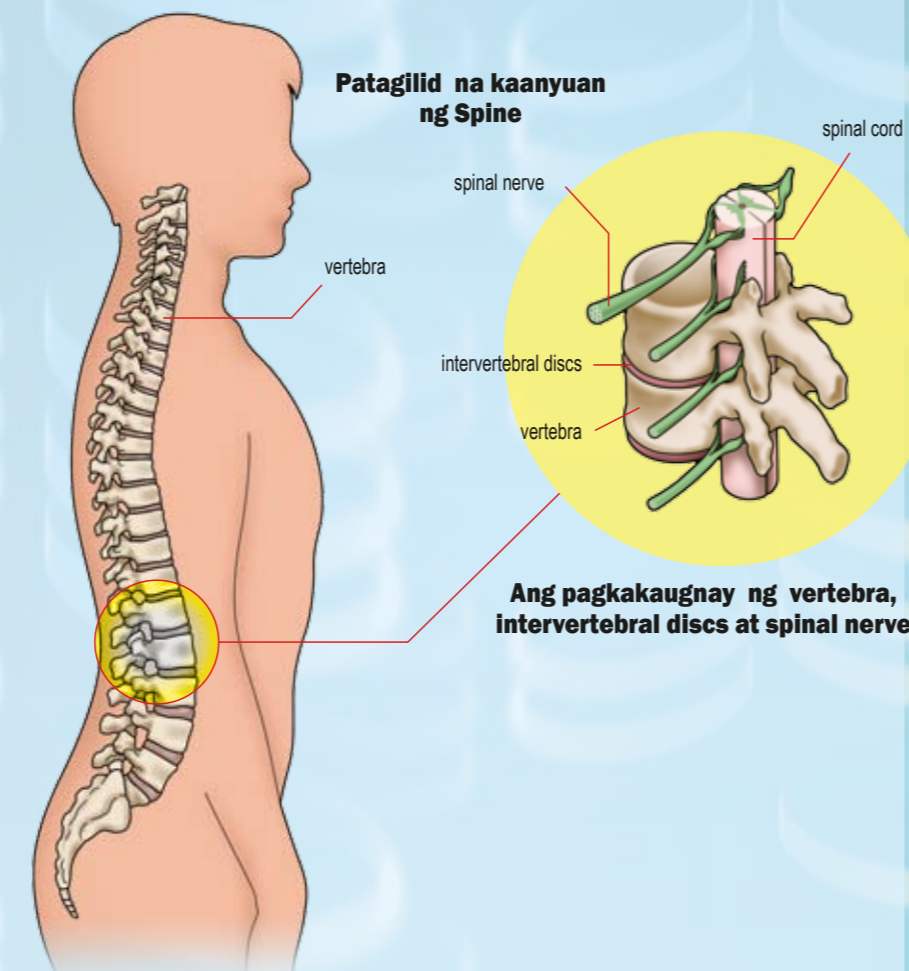
Masalimuot ang pagkakarani ng batok at likod na binubuo ng vertebral column, intervertebral discs, muscles, ligaments, ang spinal cord at mga spinal nerves.

### Ang Spine at Back Muscles



1

- Ang vertebral column ay binubuo ng 33 vertebrae. Ito ang pumoprotekta sa spinal cord at sumusuporta sa ating katawan.
- Ang spinal cord at spinal nerves ang siyang nangangasiwa sa paghahatid ng mga senyales na mula sa nerve impulse. Sila ang kumokontrol sa mga gawain ng kalamnan at siyang gumagawa ng mga pakiramdam sa pamamagitan ng paghahatid ng mga senyales na galing sa nervous signals patungo sa ating utak.
- Ang intervertebral disc naman ay nakalagay sa pagitan ng dalawang vertebrae at siyang nagiging shock absorber upang maprotektahan ang spinal cord.
- Ang mga ligaments naman ay nakadikit sa vertebrae upang makagawa ng pagkilos ang ating likod.
- Ang mga kalamnan sa batok at likod ay hindi lamang pinananatili at sinusupportahan ang pagtindig bagkus ito'y nakakapagbigay din ng kalakasan.



### Patagilid na kaanyuan ng Spine

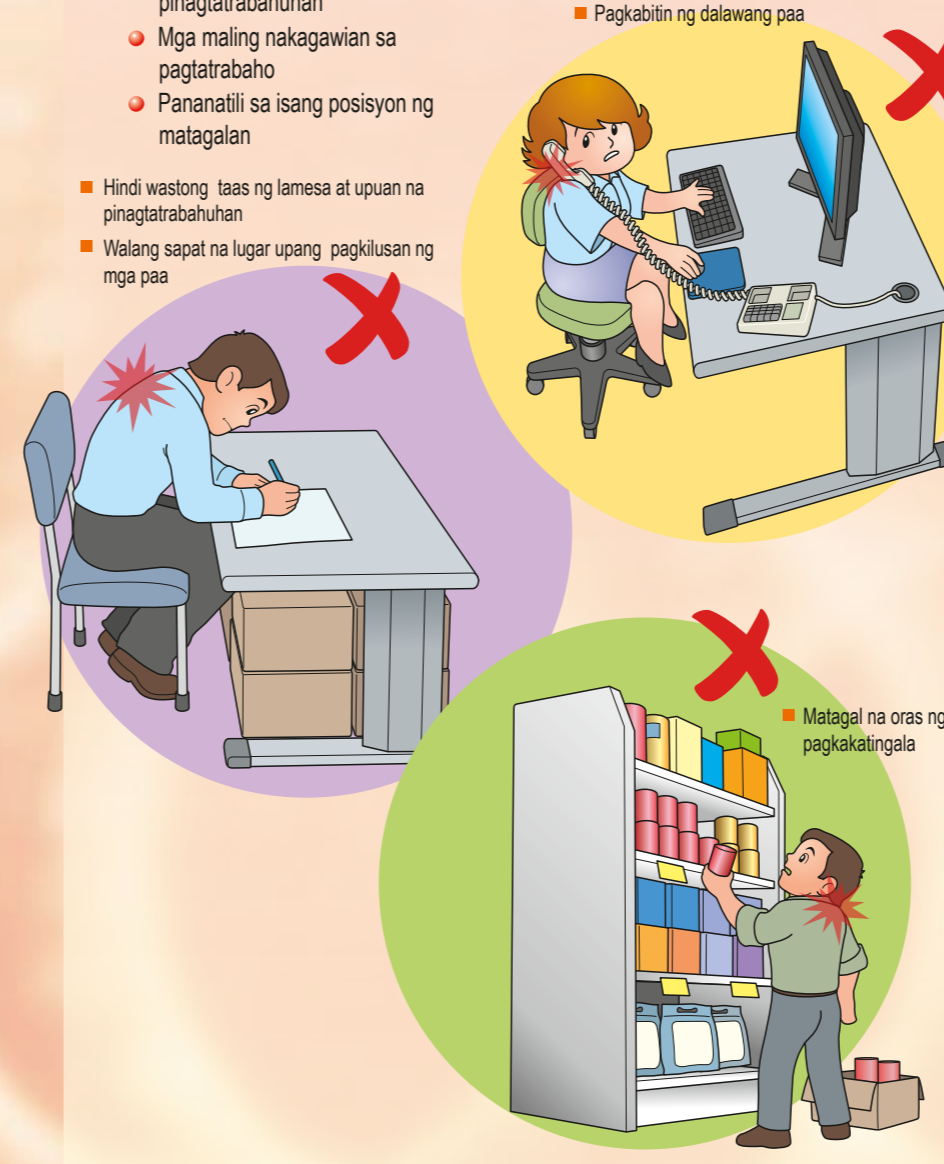
Ang pagkakaugnay ng vertebra, intervertebral discs at spinal nerve

2

## Ang mga Sanhi ng Pananakit ng Batok at Likod

### 1. Hindi maayos na posisyon kapag nagtatrabaho

- Hindi maayos na puwesto ng pinagtrabahuhan
  - Pag-ikit ng telepono sa pagitan ng leeg at balikat.
  - Pagkabitin ng dalawang paa
- Mga maling nakagawian sa pagtatrabaho
- Pananatili sa isang posisyon ng matagalang
- Hindi wastong taas ng lamesa at upuan na pinagtrabahuhan
- Walang sapat na lugar upang pagkilusan ng mga paa



3

### 2. Hindi wastong pamamaraan sa paggawa ng trabahong manwal

Ang pagbiglang pagbubuhat ng mga mabibigat at ang marahas na pagkilos sa maling paraan ay maaring maging sanhi ng pagkapunit ng muscles at mga ligaments, at maaring makapagpalihis sa intervertebral disc na nasa loob ng spinal canal. Ito'y magiging sanhi ng pagkadikit ng spinal cord o spinal nerves, at maaring makapagdulong ng pamamanhid o pagkakaralisa.



### 3. Ang mga kapinsalaang natatanim sa isipan

Ang pagkadulas at pagbagsak sa basang sahig o kaya'y matamaan ng mabibigat na bagay ay maaaring maging resulta ng pagkabalik ng mga buto o malalang pinsala sa mga nakapalibot na kalamnan.

4