

ERGONOMIK

TEMPAT KERJA

SUMBER DARIPADA



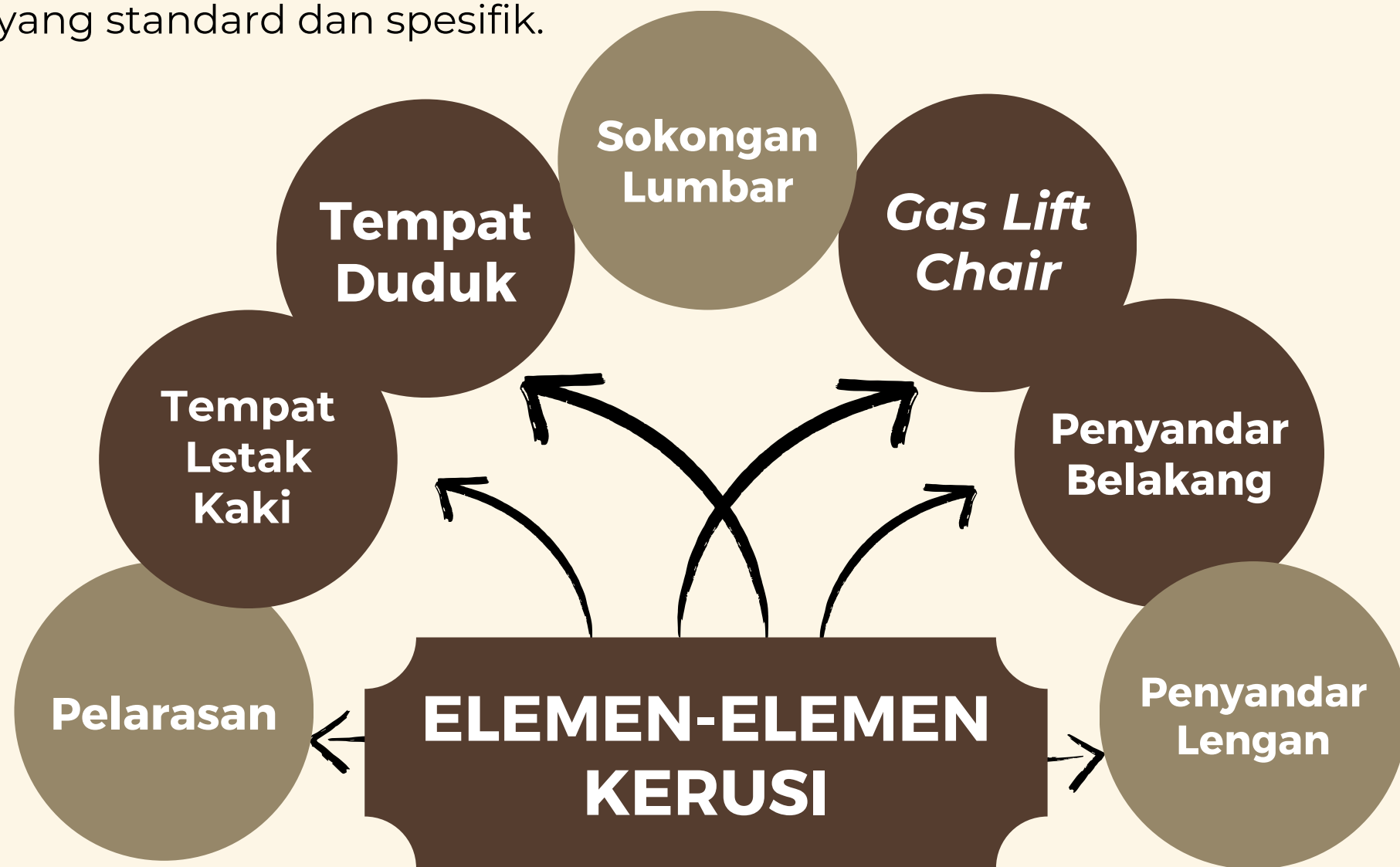
Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan
KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA

AKTIVITI REGANGAN OTOT

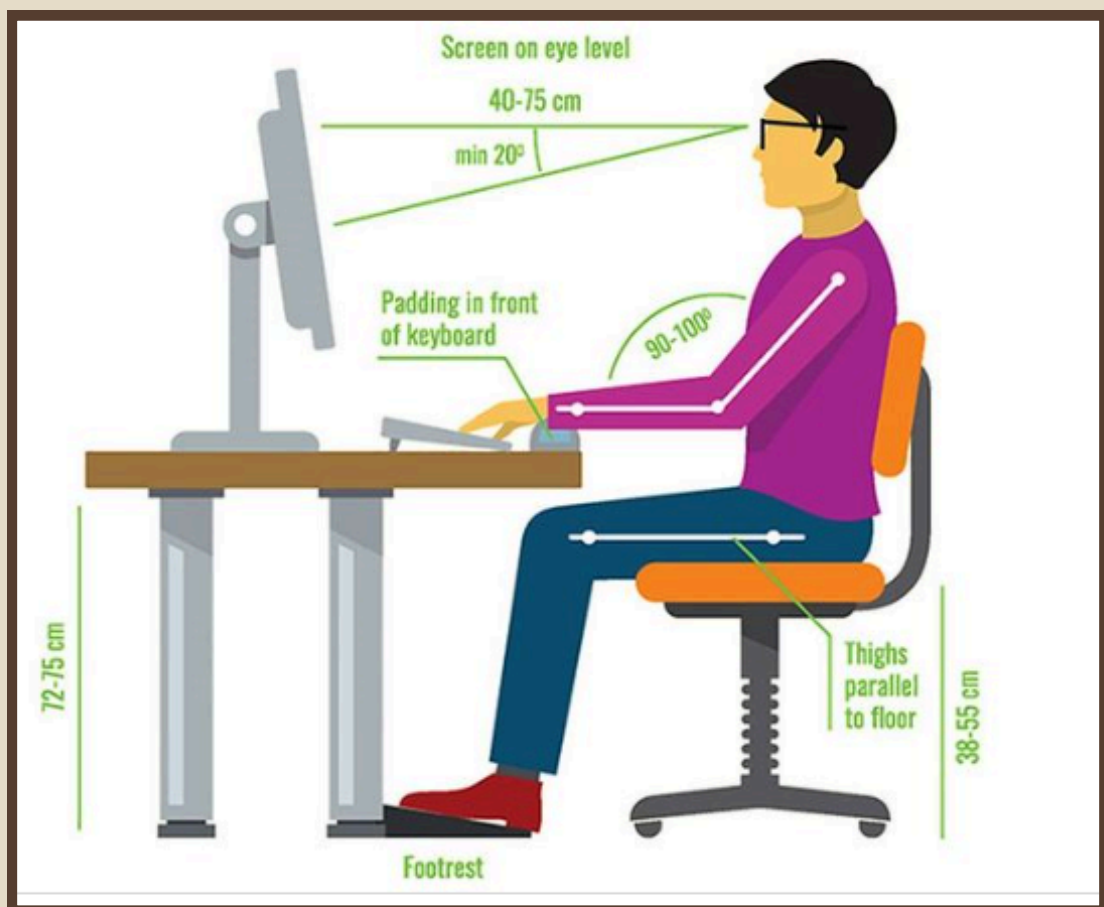
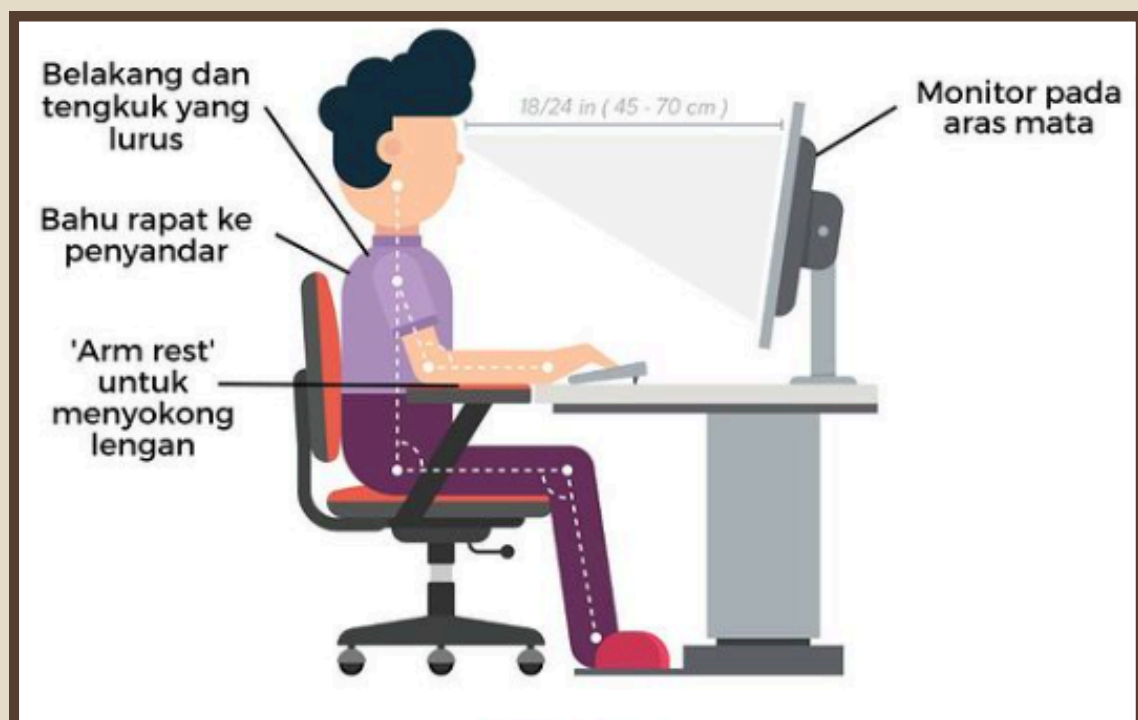
Aktiviti regangan otot dan sendi secara berkala dapat melegakan ketegangan dan kesakitan otot yang dialami oleh seseorang setelah duduk dalam tempoh masa yang lama. Misalnya regangan beberapa minit dilakukan setelah menaip berterusan selama 30-40 minit akan dapat mengurangkan ketegangan pada kawasan bahu, leher dan belakang bawah badan.

REKABENTUK TEMPAT DUDUK

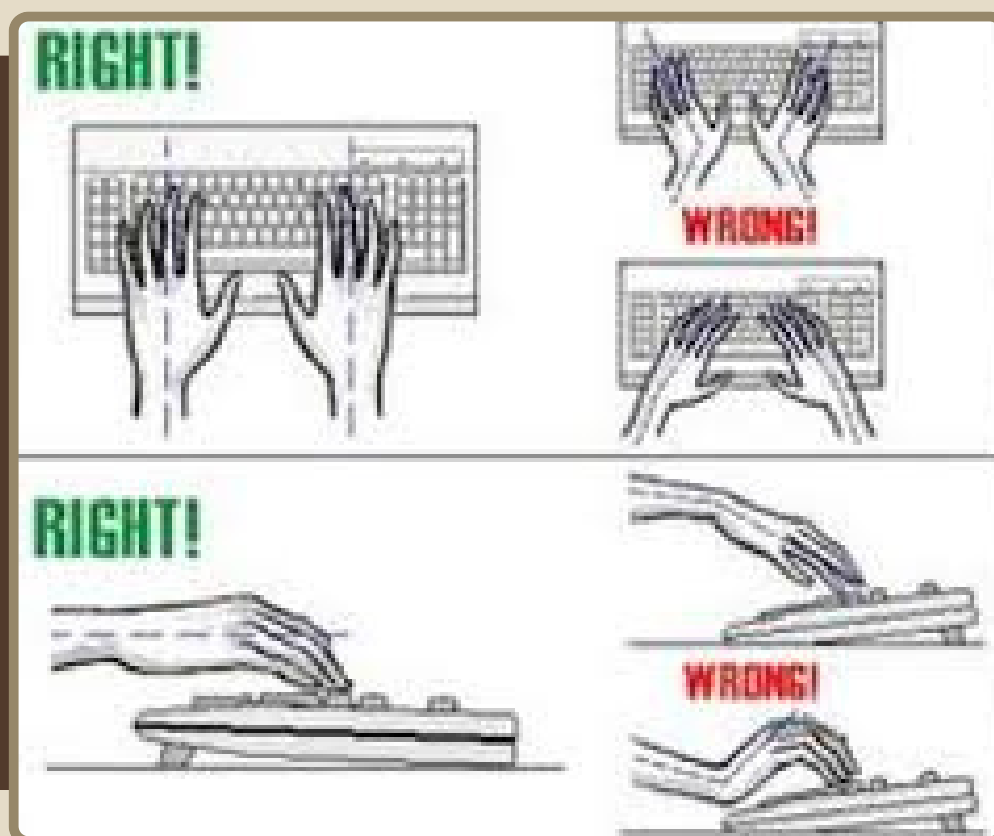
Rekabentuk tempat duduk perlu disesuaikan dengan antropometri individu iaitu berkaitan ukuran dan bahagian badan manusia semasa menjalankan kerja. Prinsip antropometri perlu diterapkan bagi memberikan keselesaan optimum dan tidak mendatangkan kesan kepada kesihatan. Rekabentuk tempat duduk tiada panduan yang standard dan spesifik.



POSTUR DUDUK DIKERUSI TEMPAT KERJA

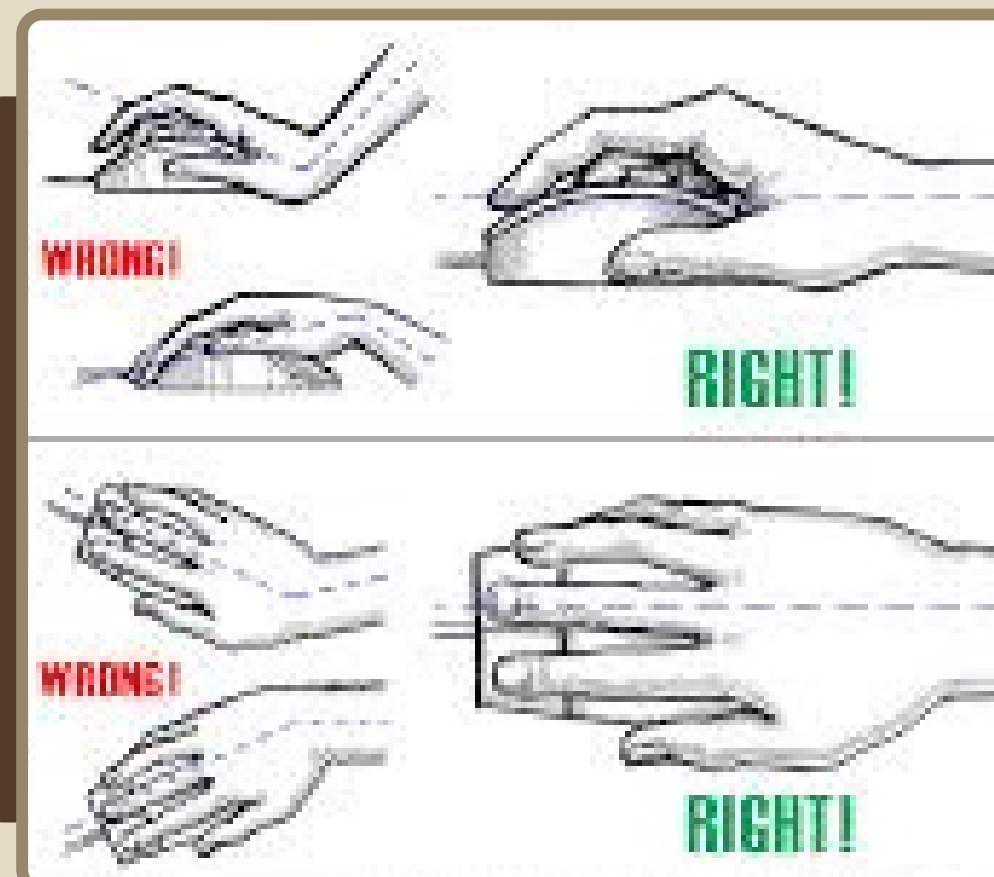


KAEDAH BEKERJA (WORK HABIT)



Papan Kekunci

Postur sesuai semasa menaip ialah papan kekunci berada di tengah garis badan dan pergelangan tangan berada dalam kedudukan neutral.



Tetikus

Terdapat pelbagai bentuk dan tetikus di pasaran tetapi ciri-ciri sesuai dengan tangan, jenis optik dan berbentuk runcing dibahagian belakang.

SINDROM PEJABAT



Sakit Bahu



Sakit Belakang



Sakit Tangan

Bahagian Kesihatan Pekerjaan OSHE UTHM



"Safety is Everyone's Responsibility"



Pejabat OSHE UTHM

PEJABAT PERSEKITARAN, KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN (OSHE) UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA