

Ergonomics

focus on facts

Ano ang Ergonomics?

Ang Ergonomics ay ang siyensiya ng pag-aaral ng tao at ng kanilang ginagawang trabaho. Nakapaloob dito ang pagsasagawa ng hakbang para maiakma ang kaalaman tungkol sa katangian ng mga tao (tulad ng inyong taas, komportableng distansya ng pag-abot, at ng lakas ng inyong kamay) sa trabahong inyong ginagawa. Kung ang inyong trabaho ay binago ng bahagya para maiakma sa inyong katangian, kayo ay makapagtatrabaho ng komportable, maayos at ligtas, at makaiwas sa mga problema na tulad ng pananakit ng likod, pupulsuhan at kamay, o kaya'y balikat.

Isinasangalang-alang ng ergonomics ang lahat ng mga bagay-bagay na inyong ginagawa sa trabaho. Kabilang dito ang mga sumusunod:

- Ang pagkakadisenyo/plano ng kabuuan ng inyong kapaligiran sa trabaho, kasama ang mga kagamitan, gamit na makinarya, mesa, silya o bangko, ingay at kung paano ito nailawan;
- Bilis ng pagtatrabaho at kung paano inoorganisa ang sistema ng pagtatrabaho;
- Kinakailangang produksiyon

Bakit Dapat Bigyan ng Pansin?

Sa maraming pook na pinagtatrabahuan, makikita ninyo ang mga tao na nagsisikap na ibagay ang kanilang sarili sa mahihirap na sitwasyon o kalagayan. Kung minsan ang mga problema ay hindi gaanong mabigat at kung minsan naman ay malubha. Kadalasan, ang sanhi ng problema ay ang di pagbibigay ng gaanong pansin sa pag-aakma ng trabaho sa kakayahan ng tao. Ang mga upuan ay di komportable, ang pangalan ng mga kalye ay di madaling basahin, ang mga kahon ay masyadong mabibigat, ang mga pintuan ay makikitid, ang mga instruksiyon ay nakalilito, ang mga estante ay masyadong mataas o kaya ay nakaka-asiwa ang mga kagamitang pang-kamay.

Kung minsan ang mga tao ay naka-aakma sa ganitong mga sitwasyon ng may bahagya lamang na pagkabigo, paghihirap o pagbagal ng bilis.

Sa pagdaraan ng panahaon ang mga nararamdamang paghihirap, pagkabigo, pagkawala ng kahusayan, at mga kamalian ay magpapatung-patong at magbibigay daan sa mga problemang pangkalusugan na

di matanggal-tanggal at ng paghina ng produksiyon sa trabaho. Kadalasan ang mga epektong ito ay nagsasama-sama at lumilikha ng mga aksidente. Sinisikap ng Ergonomics na mabawasan ang mga problemang ito.

Ano ang Resulta ng Pagsasagawa ng Ergonomics?

Kung maayos ang pagsasagawa, mapaghuhusay ng ergonomics ang kapakanan at gayundin ang produksiyon ng mga indibiduwal na manggagawa. Ang maayos na ergonomics ay nakapagbabawas sa nararamdamang pagka-asiwa at kapaguran, aksidente at mga problemang pangkalusugan habang isinasaayos ang kasiyahan sa trabaho, kaligtasan at personal na kalusugan.

Paano magkakaroon ng ergonomics sa aking pinagtatrabahuan?

Para matiyak ang kaginhawahan, kaligtasan, at kapakanan, kailangang mailagay sa lugar sa inyong pinagtatrabahuan ang isang programa ng ergonomics. Ang programa ng ergonomics ay masasabing mahusay kung ito ay organisado sa pagbibigay ng proteksiyon sa mga manggagawa at magkatulong ang mga trabahador at namamahala sa pagpapalakad nito. Kinakailangan nito ang mga sumusunod:

Pangako ng pangasiwaan: para matiyak na may nakalaang pondo at kagamitan para mapagbago at mapaghusay ang kapaligiran sa trabahuan.

Pagtuturo ng Ergonomics: para maipaliwanag ang mga kapansanan, "panganib" at mga prosesong pangkontrol

Paghanap sa mga kapansanan/karamdaman (at pagkilala sa mga trabaho na nakalalamang ang panganib)

Pagsusuri sa mga Gawain: masusing pag-aaral sa mga gawain at mga kaparaanan sa pagtatrabaho para matukoy ang mga pinanggagalingan ng panganib.

Pagbabago ng Gawain: para mapababa o maiwasan ang anumang hadlang sa pagbabago ng gawain (mga posibleng dahilan).

Pangangasiwang pangmedikal: para matiyak na ang mga nagkasakit o nasaktang manggagawa ay mabigyan ng maaga at mabisang kagamutan at matiyak na ang mga manggagawa ay magre-report ng kanilang kapinsalaan.

Ang ilang pangkaraniwang mga panganib sa trabaho at ilang pamamaraan kung paano kayo matutulungan ng ergonomics.

Mga panganib at Bahagi ng Katawan na Naapektuhan	Mga Halimbawa sa Trabaho	Posibleng Kapinsalaan	Posibleng Solusyon
Likod			
Pagbubuhat	Paglilipat ng mabibigat o kaya ay di pangkaraniwang hugis na mga kahon	Mapuwersa ang kalamnan/pinsala sa disc	Bawasan ang bigat ng kahon, gumamit ng mga mekanikal na pantulong, halimbawa – dolly, hoist, forklift
Matagal na pag-upo ng walang suporta sa paa	Nakaupo ng mahabang oras sa kompyuter o makina	Pananakit ng kalamnan/pagod, bawas na sirkulasyon ng dugo sa mga binti	Maglagay ng suporta sa paa, magpalit ng ginagawa para makagalaw ng patayo mula sa pagkakaupo
Leeg			
Pagtatrabaho ng ang ulo ay nakatungo o kaya ay nakatingala	Pag-iinspeksiyon ng mga parte, pagtingin sa mga kontrols o pagharap sa monitor ng kompyuter	Pananakit ng leeg/sa bandang itaas ng likod, kalamnan at pulikat	Itagilid/itikwas ang mesang pinag-iinspeksiyunan paharap sa manggagawa, ilagay ang monitor ng kompyuter na kapantay ng mata
Balik			
Pag-abot ng mga bagay na mataas sa dibdib	Paglilagay ng materyales sa matataas na estante, pagbatak ng materyales mula sa makina	Tendonaytis sa balikat, pupulsuhan/ pananakit ng likod	Ibaba ang taas ng estante, bawasan ang taas ng makina
Pagtatrabaho ng nakataas ang siko	Pananahi, pag-iinspeksiyon	Tendonaytis, bursaytis, pananakit ng likod sa bandang itaas	Ibaba ang mesang pinagtatrabahuhan
Kamay			
Mabilis na pag ikot o pagbaluktok ng pupulsuhan	Pananahi, paglapang ng poltri, pagkaklase-klase ng mga bagay bagay, pagiinspeksiyon, pagbubuo	Tendonaytis, carpal tunnel syndrome	Gumamit ng kagamitan na angkop sa kamay, magbreak at magpahinga
Nakabaluktot na pupulsuhan	Pagmamakinilya, pagbubuo	Tendonaytis, carpal tunnel syndrome, ganglions	Baguhin ng bahagya ang keyboard, alisin ang asiwang pagkakuwesto sa pamamagitan ng maayos na kagamitan at proseso ng pagbubuo
Balakang/Binti			
Nakatayo ng matagal na hindi nagpapalit ng posisyon	Pagbubuo, pagpi-pinising, pagpapatakbo ng makina	Bawas na pagdaloy ng dugo sa binti, varicose veins paglaki ng mga ugat	Maglagay ng silya, tuntungan sa paa na nakababawas ng pagkapagod

(hinango sa 'Stop the Pain! A Workers Guide to Job Design' UNITE, 1995)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa ergonomics, programang pang ergonomics, pangkalahatang pagsasanay, o mga pangkasalukuyang alalahanin kaugnay ng ergonomics sa inyong pinagtatrabahuhan, mangyaring makipag-ugnayan sa MFL Occupational Health Centre.

Translation from English made possible with the financial assistance of the Workers Compensation Board of Manitoba.



April 2000