

Ergonomics

Mga rekomendasyon para maiwasan at mabawasan ang mga sprain at strain



- **Huwag ilagay o itago ang mga gamit sa sahig**
 - Doble ang panganib ng pinsala sa likod ng pagbubuhat mula sa sahig kumpara sa pagbubuhat na nasa antas ng baywang.
- **Hawakan gamit ang buong kamay, huwag kurutin**
 - Ang paghawak gamit ang buong kamay ay gumagamit ng mas malalakas na muscles kaysa sa pag-kurot gamit ang mga daliri. Ibig sabihin nito ay mas kaunti ang strain sa inyong kamay at mga daliri.
- **Magpalit-palit ng galaw**
 - Ang paulit-ulit na paggalaw sa mahabang panahon ay maaaring magdulot ng pagkapagod, pagkakamali, at pinsala. Bawasan kung gaano kadalas at gaano katagal ginagawa ang mga mapanganib na gawain.
- **Pagulungin ito**
 - Gumamit ng Hoyer lifts, wheelchairs, at iba pa sa halip na buhatin ang mga residente.
 - Gumamit ng carts o hand trucks para sa paglipat ng mabibigat na bagay.
- **Magtrabaho sa antas ng baywang**
 - Ang sobrang pagyuko, pagluhod, at pag-squat ay nagdudulot ng strain sa likod, tuhod, at balakang.



Nirerekomenda ng L&I ang Hindi Hihigit sa 35 Pounds na Lift Effort (kapag malapit ang residente at nasa bandang antas ng balakang)

Ihambing ang effort na kailangan upang buhatin o ilipat ang isang 35-pound na kahon o sako mula sa upuan o kama sa effort na kailangan upang buhatin o ilipat ang isang tao.

Dapat iwasan hangga't maaari ang manual na pagbubuhat ng isang tao mula sa sahig, maliban kung kaya niyang tulungan ang sarili niyang makatayo. Kung hindi, gumamit ng tamang lifting equipment.

