

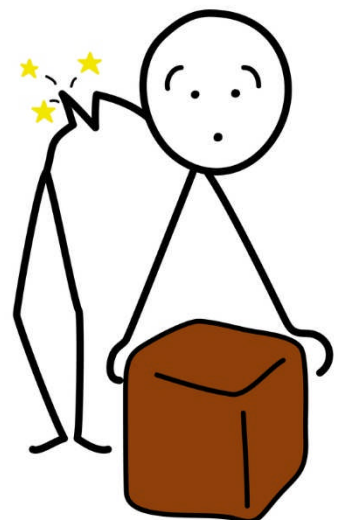
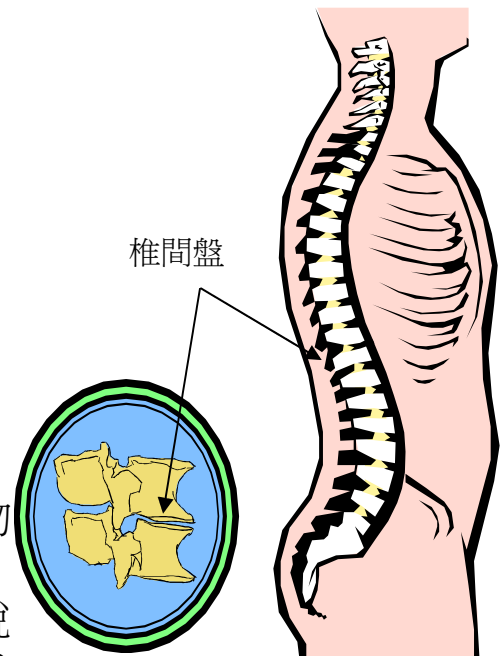
《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

體力處理操作

體力處理操作 – 是我們日常工作的一部份，它包括搬運、提舉、放下、拉動和推動等動作。



- 不要以為這些動作非常簡單，如果姿勢不當、用力不當、長期或經常重複該動作、急速地用力、扭轉或承受突然而來的壓力等等，都會導致身體受傷，例如，扭傷、拉傷、腰背受傷、小腸氣，以至關節、韌帶、肌肉和椎間盤磨損等。
- 扭傷背部一般可分為：
 - 扭傷背部肌肉或韌帶—需要休息及接受物理治療
 - 脊椎骨受傷—因為脊椎骨碎裂或椎間盤脫位，可能要做手術矯正，但很多時復原後體力亦大不如前，不少工友亦不能做回原本的工作。
- 除了受傷後所引起嚴重的後果外，治療期間亦十分痛苦，行動不便、晚上痛得不能入睡等，但因為沒有表面傷口，不少上司亦懷疑工友詐病欺騙工傷假期，有苦自己知而已。



《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

體力處理操作



常見引致肌肉筋骨勞損及脊椎骨受傷的因素有：

1. 背部和腰部負荷過重，例如：抬舉或支持過重的物件；
2. 提放重物時姿勢不正確，例如：彎腰，或手部過度向上伸展、扭動身體等；
3. 提舉物品時失去平衡；
4. 提舉之物品過重或過大；
5. 工作時太急速；
6. 提舉時不協調或重心偏於某一方；及
7. 在狹窄的地方提放物品等。



因此我們在進行體力處理操作前，必先進行評估，評估物件的重量、工序、環境及個人能力等各種因素，方可決定選用之操作方法。



《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

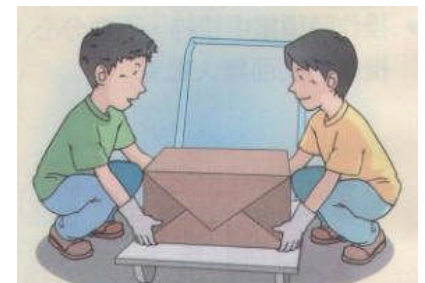
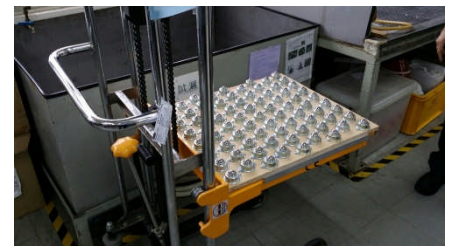
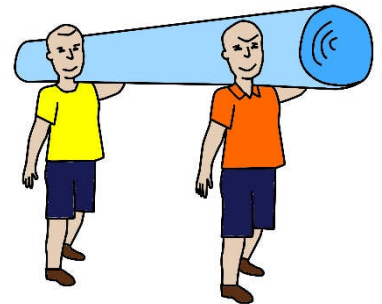
體力處理操作

員工在日常工作時經常需要進行體力處理操作。不正確的提舉，包括不良姿勢、用力不當、長期或經常重複的動作及急促地用力或承受突然而來的壓力等，都會導致身體受傷。



進行體力處理操作時須留意以下重點:

- 評估物件的重量、工序、環境及個人能力。
- 如有需要，請別人協助或用輔助儀器。
- 如2人或以上一齊搬運，須由一名人員發施號令，確保各成員動作的配合及避免受傷。
- 提舉搬運時要採用正確的姿勢。
- 應作短暫的休息。
- 重覆的工序、應減低負荷重量。

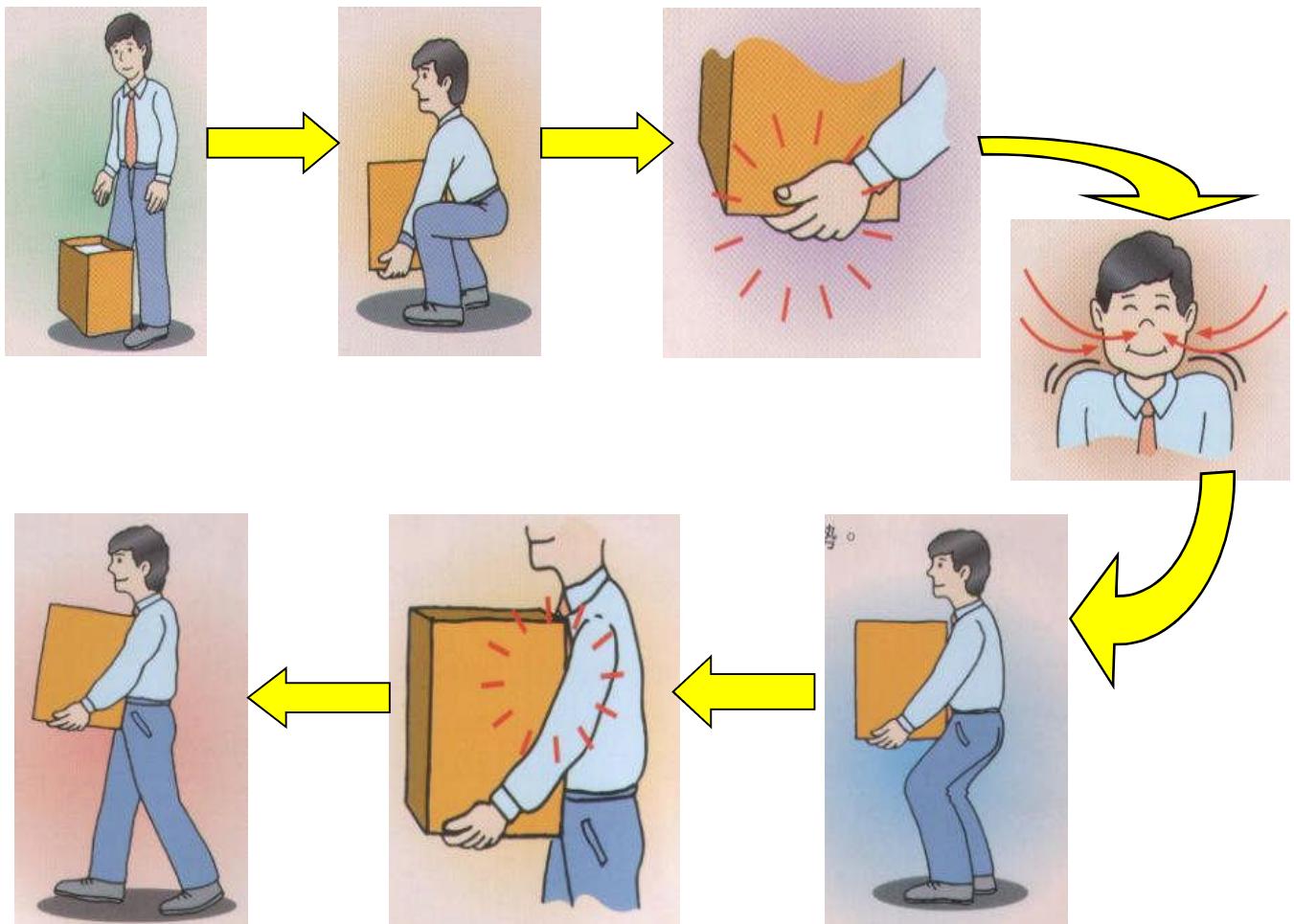


《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

體力處理操作

搬運時注意事項

1. 靠近貨物，雙腳分開，站在貨物兩旁。
2. 蹲下時兩腿分開，屈膝，腰背要挺直；身體保持平衡。
3. 用手掌及手指緊握貨物，手臂緊貼身體。
4. 將下顎貼近胸前，挺腰確保背部平直。
5. 將貨物盡量貼近身體，縮短貨物重心與身體的距離。
6. 用腿力有節奏地將貨物提起。
7. 如貨物是需要2人或以上一齊搬運時，需由一名人員發施號令，確保各成員動作的配合及避免受傷。



注意：

- 避免不良的身體動作或姿勢，如扭腰、彎身、過份伸展等。
- 避免經常或長期進行重覆性動作。
- 工作一段時間後，應作適量的休息，並進行一些伸展運動。