

Persekitaran ergonomik elak pekerja cedera



Oleh Dr Idris Zulkifli
bhrencana@bh.com.my

Peralihan suasana bekerja dari rumah kepada kembali bekerja di pejabat pasti memberi kesan kepada cara pelaksanaan tugas. Di rumah, tempat menjalankan tugas tidak ditetapkan berbanding pejabat dilengkapkan perkakas, meja dan kerusi.

Bekerja di pejabat biasanya dianggap mudah sedangkan risiko kecederaan tetap ada sekiranya ergonomik di tempat kerja diambil ringan. Ergonomik bertujuan memastikan peralatan, kemudahan, proses mahupun sistem digunakan dalam melakukan sesuatu aktiviti atau tugas di tempat kerja dalam keadaan serasi dan sesuai dengan mereka.

Pegawai Sains Kanan, Fakulti Sains dan Teknologi, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Dalam dunia kesihatan dan keselamatan pekerjaan, faktor risiko ergonomik menjadi penyumbang penyakit pekerjaan, iaitu Musculoskeletal Disorders (MSDs).

Berdasarkan laporan Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (DOSH), bilangan laporan penyakit MSDs meningkat daripada 127 kes pada 2017 kepada 409 (2019). Lebih membimbangkan, paling ramai mendapat penyakit pekerjaan adalah mereka berusia antara 30 hingga 39 tahun.

Antara penyakit MSDs ialah sakit leher, sakit belakang seperti *slip disc* dan pergelangan tangan (*syn-drom terowong karpal*) yang biasanya membabitkan pekerjaan banyak menggunakan tangan serta jari seperti menaip dalam tempoh lama seperti 5 hingga 6 jam sehari.

Antara simptomnya, rasa kebas jari serta menyebabkan genggaman tangan semakin lemah. Ini kesan saraf median melalui terowong karpal tersekat atau sempit.

Dalam semangat menjalankan tugas di tempat kerja, kakitangan dan majikan perlu sedar faktor risiko ergonomik bagi mengelakkan MSDs. Sudah pasti terdapat pelbagai aktiviti dan tugas kerja perlu dilakukan berulang kali seperti menaip dan menyusun peralatan di premis.

Faktor risiko ini akan meningkat sekiranya ia dijalankan berulang ulang kali dalam tempoh lama tanpa rehat sehingga menyebabkan otot tidak mempunyai masa rehat cukup untuk kembali pulih serta mengundang kecederaan.

Faktor risiko keadaan posisi salah (*awkward posture*) seperti mendongak ataupun memusing kepala ketika mengadap komputer boleh diperbaiki dengan melaraskan kedudukan komputer agar posisi badan dalam keadaan neutral. Peralatan pejabat juga perlu disusun kemas, mudah dicapai serta kerusi dilaras dengan ketinggian sesuai bagi mendapatkan posisi

badan betul.

Bagi pekerjaan memerlukan keadaan posisi statik seperti berdiri mahupun duduk terlalu lama, majikan perlu cakna membuat penggiliran tugas bagi mengurangkan kecederaan, di samping pekerja diberi ruang membuat regangan dalam sela masa tertentu.

Penggunaan tenaga untuk mengangkat barang memang tidak boleh dielakkan, tetapi tugas akan mudah dengan menggunakan peralatan seperti troli atau diangkat bersama rakan, sekali gus mengurangkan risiko kecederaan.

Dalam mendapatkan persekitaran pekerjaan seleisa, keadaan sekitar menjadi faktor tidak boleh dipandang enteng kerana akan mempengaruhi kesihatan dan tugas pekerja. Oleh itu, majikan perlu memastikan tempat kerja ada pencahayaan baik dan suhu serta aliran udara sesuai. Suhu terlalu sejuk atau panas akan menyebabkan pekerja berkeadaan lesu akibat dihidrasi seterusnya terdedah kepada MSDs.

Bekerja di suatu tempat lazimnya memerlukan perkhidmatan dalam tempoh lama. Ini boleh diperhatikan dalam sektor perkhidmatan awam dengan seorang akan bekerja di satu tempat ataupun tugas dilakukan adalah sama lebih 30 tahun.

Sekiranya tidak dipupuk dari awal perkhidmatan, pelbagai masalah kesihatan berpunca risiko ergonomik akan dihidapi terutama ketika menghampiri usia persaraan.