

Ang mga pinsala sa kalamnan at buto (musculoskeletal, MSI) ay isa sa pinakakaraniwang uri ng mga pinsala sa industriya ng pagmamaneho ng truck pero madalas hindi pinapansin. Ang ganitong mga uri ng pinsala ay nakakaapekto sa mga kalamnan, litid at mga ugat at karaniwang nangyayari sa mga balik, likod, tuhod at sa may pulsuhan. Inuulat ng SAFE Work Manitob na sa karaniwan, 12 taga-Manitoba ang nagkakaroon ng pinsala sa kalamnan at buto (MSI) araw-araw, ang ilan sa mga ito ay maaaring tumapos sa karera o makapagbago ng buhay.

Mga Depinisyon:

Ang *musculoskeletal* ay ang pangalan para sa sistema ng katawan ng tao na binubuo ng mga buto, kalamnan, litid at ligament, at iba pang nag-uugnay na mga tisyu na magkakasamang gumagana para magbigay ng suporta sa istraktura para sa buong katawan, protektahan ang mga internal organ at padaliin ang paggalaw.

Ang *Ergonomics* ay ang agham ng pagtutugma ng mga gawain sa trabaho sa katawan.

Mga Karaniwang Panganib sa MSI:

Pag-upo nang matagal/ alanganin na postura – Ang paggugol ng oras sa pagmamaneho nang hindi nagpapahinga ay maaaring magdulot ng paninigas at strain ng kalamnan, lalo na sa ibabang bahagi ng iyong likod at mga binti. Ang hindi tamang pag-adjust ng pag-upo ay maaaring magdulot ng hindi tamang postura, na magdulot ng strain sa itaas na bahagi ng likod at leeg.

Pagkadulas, mga pagkatisod at pagkahulog o pagkatumba - Ang pagpasok o paglabas sa cab, ay maaari ring maging sanhi ng pinsala sa MSI kapag may kaugnayan sa pagkadulas o pagkahulog o pagkatumba. Maaari ring maging resulta ang strain o sprain mula sa alanganin na pag-abot o pagbaluktot para maiwasang madulas at mahulog o matumba.

Paulit-ulit at puwersadong mga paggalaw – Nangyayari ang mga pinakakaraniwang pinsala sa MSI sa mga balik, likod, katawan at dibdib. Ang mga pinsala sa may singit ay nangunguna ring pinsala para sa mga driver ng truck, na dulot ng pagpuwersa sa katawan, para maghagis ng mga strap o tarp kapag sine-secure ang mga kargada.

Pagbubuhat at pagdadala ng mabigat – Ikaw man ay nagkakarga o nagbababa ng kargamento, ang pagbubuhat ng mabibigat na item nang walang maayos na pamamaraan sa pagbuhat ay maaaring magdulot ng strain sa iyong likod, mga balik at mga tuhod.

Pabago-bagong temperatura – Ang diperensya ng temperatura mula sa cab papunta sa kapaligiran sa labas, ay mayroong epekto sa tugon ng katawan. Ang biglaang pagkakatantad sa malamig/mainit na mga temperatura ay binabawasan ang flexibility at husay ng mga kalamnan at malambot na tisyu.

Vibration – Ang lahat ng operator ng de-motor na sasakyan ay maaaring malantad sa mga vibration lalo na habang nagmamaneho sa hindi pantay na mga kalsada.

Mga Kontrol sa MSI

Mag-stretch bago at pagkatapos ng mga gawain – Makakatulong ang mga simpleng pag-stretch na maihanda ang iyong katawan para sa mga kinakailangan ng katawan para sa gawain at maibsan ang tensyon pagkatapos ng mahabang oras sa kalsada. Matutulungan ka din nitong ma-assess ang iyong mga pisikal na kakayahan at limitahan ang iba't ibang kapaligiran (malamig na mga temperatura).

Pagposisyon ng upuan ng driver – Kung magagawa i-adjust ang headrest, backrest, lumbar, mga arm rest, taas ng upuan at ang manibela para bawasan ang kawalan ng ginhawa habang nagmamaneho. Tiyaking suportado ang iyong mga kamay, pulsuhan at mga braso para bawasan ang strain at mapanatili ang tamang postura.

**Kontakin ang RPM para sa higit pang impormasyon sa kung paano aakma nang ama sa iyong workstation.*

Tagal ng gawain – Ang tuloy-tuloy na trabaho na walang pahinga ay maaaring humantong sa pagkapagod. Maaaring dagdagan ng pagkapagod ng katawan ang panganib ng ergonomic na mga panganib kapag nasa matagal nang mga posisyon o habang tinatapos ang paulit-ulit na mga gawain. Sundin ang mga patakaran ng kumpanya at isipin ang mga palatandaan at sintomas ng pagkapagod ng isip at katawan para malaman kung kailan dapat magpahinga.

Personal na kagamitang pangproteksyon – Ang mga tamang kasuotan sa paa tulad ng bota na pantrabaho na mayroong mga kumakapit na suwelas, ay makakatulong na maiwasan ang mga MSI sa pamamagitan ng pagbawas ng mga pagkadulas, pagkatisod at mga pagkahulog o pagtumba.



Tatlong points of contact – Palaging magpanatili ng tatlong points of contact habang lumalabas o pumapasok ng cab at/o trailer, pati rin kapag gumagamit ng anumang hagdan para gumawa ng mga gawain. Ang pagkakaroon ng tatlong point of contact ay babawasan ang posibilidad na mahulog.



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

Pag-iwas sa Mga Pinsala sa Kalamnan at Buto (Musculoskeletal Injuries, MSI) sa Mga Driver

Gumamit ng mga mekanikal na tulong – Kapag maaari, gumamit ng kagamitan tulad ng mga forklift, jack para sa paleta, rampa, hoist o mga conveyor para maglipat ng mabigat o alanganin na mga item sa halip na buhatin nang kamay ang mga ito. Inaalís ng mga gamit na ito o binabawasan nang malaki ang pisikal na strain sa katawan.

Pagpapahinga kapag kinakailangan – Maglakad-lakad at mag-stretch para manghikayat ng sirkulasyon at bawasan ang pagkapagod.

Ligtas na mga pamamaraan sa pagbubuhát – Ugaliin ang ligtas na mga pamamaraan ng pagbuhát kapag nagbubuhát o nagdadala ng mabibigat na bagay.

- Tumayo nang malapit sa kargada: iposisyon ang iyong sarili nang malapit sa bagay para bawasan ang strain.
- Posisyon ng mga paa: iposisyon ang iyong mga paa nang may agwat na kasing lapad ng magkabilang balikat.
- I-bend ang iyong mga tuhod: mag-bend gamit ang iyong mga tuhod sa halip na iyong baywang, para hawakan ang bagay. Tiyaking mahigpit ang iyong pagkakakapit, at buhatin gamit ang iyong mga binti. Iwasang pumihit sa pamamagitan ng paggamit ng iyong mga paa bilang suporta, sa halip na ipihit ang iyong katawan. Kumuha ng higit pang edukasyon at pagsasanay sa mga halimbawa ng ligtas na pagbubuhát.

Umakma sa kapaligiran – Ang pag-akma ay ang proseso kung saan nag-aadjust ang isang indibiduwal sa pagbabago sa kapaligiran (tulad ng pagbabago sa temperatura o halumigmig). Palaging ihanda ang iyong sarili para sa mga pagbabago sa temperatura sa pamamagitan ng pagsusuot ng maraming patong na damit o sa pamamagitan ng pagtiyak na tama ang iyong suot para sa mga kondisyon ng panahon kapag nagtatrabaho sa labas ng truck. Ang pananatiling may sapat na likido ang katawan (hydrated) at pag-iwas sa mga inumin/pagkain na matamis ay nakakatulong na pamamaraan na dapat gawin, para matulungan ang proseso ng pag-adjust ng katawan. Ang pagbago sa pamamagitan ng paghina sa air conditioning o init, ay bibigyan ng mas maraming oras ang iyong katawan para mag-adjust bago lumabas ng cab. Dapat alam mo rin ang mga palatandaan ng stress dahil sa init o lamig.

Pag-maintain ng sasakyan – Mahalaga ang pag-maintain para sa pag-iwas sa sira para matiyak na nasa magandang kondisyon ang suspension, upuan at mga bahagi ng manibela para bawasan ang vibration at mga pag-alog.

Pag-iwas

Ang pag-iwas sa mga pinsala sa kalamnan at buto sa industriya ng pagmamaneho ng truck ay mahalaga para sa kalusugan at kapakanan ng mga driver.

Narito ang ilang pangkalahatang payo:

- Pagsasanay at edukasyon sa ergonomics.
- Tamang pangangalaga at paggamit ng personal na kagamitan.
- Maagang pag-uulat ng mga pinsala at mga muntik nang mangyaring aksidente ay mahalaga para sa pag-iwas para mapigilan na mangyari ito ulit.

Ang pag-iwas ay kailangan ng kamalayan, pagsasanay at maagap na aksyon. Sa pag-alam ng mga dahilan ng panganib at pagpapatupad ng mga simpleng estratehiyang ito, maaari nating bawasan ang mga pinsala at matiyak na mananatiling malusog at maraming magagawa ang ating mga manggagawa. Unahin natin ang kaligtasan at patuloy na magmaneho nang may kumpiyansa.

Para sa higit pang impormasyon:

- [Batas at Regulasyon ng Manitoba sa Kaligtasan at Kalusugan sa Lugar ng Trabaho](#) (tingnan ang Bahagi 8 MGA PINSALA SA KALAMNAN AT BUTO, pahina 136 sa mga regulasyon o pahina ng pdf na 144)
- [Mga Regulasyon ng Canada sa Kalusugan at Kaligtasan sa Trabaho](#)

Kailangan pa ng mga mapagkukunan? Makakatulong ang RPM!

Ergonomic na mga Pag-assess

Paano mo malalaman kung malalagay ang mga empleyado sa panganib ng pinsala sa kalamnan at buto ng iyong kapaligiran sa trabaho? o kung mapanganib sa kanilang katawan ang araw-araw na mga gawain ng mga manggagawa kung hindi magagawa nang tama? RPM: Makakatulong ang Trucking Industry Safety!

Gamit ang makabagong AI, pupunta ang RPM sa iyong lugar ng trabaho para subaybayan ang postura ng empleyado o paggalawa ng katawan gamit ang mobile application. Pagkatapos makuha ang mga recording, padadalhan ka ng RPM ng kumpletong ulat ng mga resulta at tutulungan ka sa listahan ng mga rekomendasyon para ipatupad mo sa iyong lugar ng trabaho.

Kung interesado kang magpasagawa ng ergonomics na pagsusuri sa iyong lugar ng trabaho, mangyaring [bisitahin ang aming website](#) para mag-book ng assessment!

Serye ng Video para Maiwasan ang MSI para sa Mga Propesyonal na Driver

Naglabas ang RPM ng serye ng maiikling video para tumulong sa pag-iwas ng mga pinsala sa kalamnan at buto. Binibigyang-diin ng mga video na ito ang mas ligtas na mga paraan para gumawa ng maraming karaniwang aksyon sa industriya ng pagmamaneho ng truck, tulad ng pagpasok at paglabas ng cab, pagbubukas at pagsasara ng mga swing door, pagpihit ng landing gear at marami pa. Para makakuha ng mga kopya ng mga video na ito, pakikumpleto ang form sa ibaba at panoorin ang iyong email para sa mga video link. Magandang tool ang mga video na ito para sa iyong buwanang mga usapan sa kaligtasan! [Bisitahin ang aming website](#) para humingi ng iyong kopya ng mga video na ito!



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5