

LANGKAH 1 : PENGENALPASTIAN FAKTOR RISIKO ERGONOMIK

Pengenalpastian faktor risiko ergonomik

Pendekatan Proaktif

Pendekatan Reaktif

A Penilaian sendiri oleh pekerja

B Pemeriksaan lintas lalu oleh orang yang terlatih

C Semakan rekod

D Aduan penyakit OMSD dan kecederaan yang berkaitan dengan isu ergonomik

E Arahan/permintaan daripada Doktor Kesihatan Pekerjaan dan Pihak Berkuasa

LANGKAH 3 : PENAKSIRAN FAKTOR RISIKO ERGONOMIK (ADVANCED ERA)

Posture

- Rapid Upper Limb Assessment (RULA)
- Rapid Entire Body Assessment (REBA)
- Ovako Working Posture Analysis System (OWAS)
- Biomechanics Analysis
- Etc

Forceful Exertion

- Manual Handling Assessment Chart (MAC)
- Borg Scale
- Revised NIOSH Lifting Equation

Repetitive Motion

- Assessment of Repetitive Tasks (ART)
- Occupational Repetitive Action (OCRA)
- Etc

Workstation Design

- Rapid Office Strain Assessment (ROSA)
- Anthropometry Analysis
- Etc

Environmental

- Comply to applicable Regulation, Industrial Code of Practice Standard and Guideline
- Use designated specific measurement instruments

LANGKAH 2 : PENAKSIRAN RISIKO ERGONOMIK (INITIAL ERA)

A Risk factors	B Total Score	C Minimum requirement for advanced assessment	D Result of Initial ERA	E Any Pain or Discomfort due to risk factors as found in Musculoskeletal Assessment (refer Part 3.1) (Yes/No)	F Need Advanced ERA? (Yes/No)
Awkward Postures	13	≥ 6		YES / NO	
Static and Sustained Work Posture	3	≥ 1		If YES, please tick (✓) which part of the body	
Forceful Exertion	1	1		Neck	
Repetitive Motion	5	≥ 1		Shoulder	
Vibration	4	≥ 1		Upper back	
Lighting	1	1		Upper arm	
Temperature	1	1		Lower back	
Ventilation	1	1		Forearm	
Noise	2	≥ 1		Wrist	
				Hip/buttocks	
				Thigh	
				Knee	
				Lower leg	
				Feet	

LANGKAH 4 : PELAKSANAAN LANGKAH KAWALAN



PENGURUSAN ERGONOMIK DI TEMPAT KERJA



Hubungi kami :

Bahagian Higien Industri & Ergonomik,
Jabatan Keselamatan dan Kesihatan
Pekerjaan Malaysia,
Kementerian Sumber Manusia,
Aras 4, Blok D4, Kompleks D,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62530 Putrajaya.

Tel : 03-88865000

Fax : 03-88892443

Email : jkmp@mohr.gov.my

Web : www.dosh.gov.my

Apa itu Ergonomik ?

Ergonomik merupakan sains yang menyesuaikan tugas dan persekitaran kerja terhadap pekerja.

Statistik Penyakit Pekerja berkaitan Ergonomik ?

Penyakit yang disebabkan oleh masalah ergonomik adalah penyakit **Occupational Muscular Skeletal Disorders (OMSD)**.

Sebanyak **127** kes OMSD telah diterima bagi tahun 2017 berdasarkan statistik penyakit dan keracunan pekerjaan 2017.

Kesan Penyakit OMSD ?

- Kesan penyakit OMSD adalah suatu keadaan yang mengganggu fungsi sendi, ligamen, otot, saraf dan tendon, serta tulang belakang.
- Hasil daripada kesan penyakit ini akan mengakibatkan rasa sakit dan mengurangkan kemampuan untuk bergerak dalam melakukan kerja rutin setiap hari.
- Gangguan penyakit OMSD dapat mempengaruhi setiap anggota dalam tubuh. Bahagian utama termasuk leher, bahu, pergelangan tangan, punggung, pinggul, lutut, dan kaki.

Faktor Risiko Ergonomik?

Faktor risiko ergonomik adalah sebarang faktor atau pendedahan yang boleh menyebabkan atau menyumbang kepada kecederaan *muscular*.

FAKTOR RISIKO ERGONOMIK



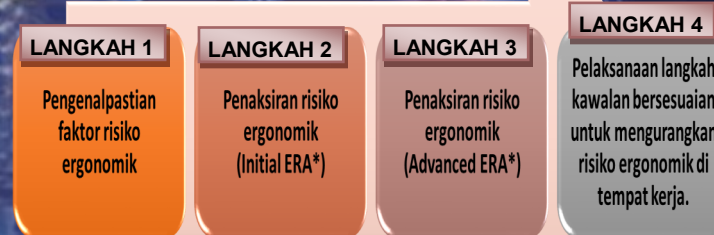
10 PRINSIP ERGONOMIK



Pengurusan Ergonomik di Tempat Kerja

Merujuk kepada Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 di bawah Seksyen 15 (2)(e) ; adalah menjadi tanggungjawab majikan bagi membuat pengadaaan dan penyenggaraan persekitaran pekerjaan bagi pekerja – pekerjanya yang, setakat yang praktik, selamat, tanpa risiko kepada kesihatan, dan memadai berkenaan dengan kemudahan bagi kebajikan mereka yang sedang bekerja.

PENGURUSAN ERGONOMIK DI TEMPAT KERJA*



* ERA = Ergonomic Risk Assessment

* Nota :

Untuk maklumat lanjut, sila rujuk *Guidelines on Ergonomics Risk Assessment at Workplace 2017*