



근골격계질환 예방

1. 작업 전·후 스트레칭 실시
2. 작업 중 주로 사용하는 신체부위에 대한 스트레칭 실시
3. 작업 시 올바른 작업자세 유지
4. 작업 시 급회전, 중량물 급인양 등 급격한 신체활동 금지
5. 휴식시간 충분한 휴식 및 근육이완운동 실시
6. 일과 후 꾸준한 운동 실시



Musculoskeletal disorder prevention

1. Perform stretching before and after work procedures
2. Perform frequent stretching during operations for body parts mainly used for work procedures
3. Maintain proper work posture during work procedures
4. Refrain from performing any abrupt actions during work such as abrupt turning or abrupt lifting of heavy material
5. Get sufficient rest and perform muscle-relaxing exercises during break hours
6. Exercise on a regular basis outside of work hours

Phòng chống các rối loạn cơ xương

1. Vươn vai kéo căng người trước, sau khi làm việc,
2. Thực hiện kéo căng các bộ phận hoạt động chính trong khi làm việc
3. Khi làm việc phải luôn giữ tư thế làm việc đúng
4. Cấm các hoạt động thể chất quá nặng như quay đột ngột, mang vác quá nặng
5. Thực hiện vận động thư giãn cơ bắp và nghỉ ngơi đầy đủ trong thời gian nghỉ.
6. Thực hiện vận động phù hợp sau khi làm việc.

การป้องกันความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก

1. ทำการยืดกล้ามเนื้อผ่อนคลายหลังและก่อนทำงาน
2. ทำการยืดกล้ามเนื้อผ่อนคลายเกี่ยวกับร่างกายในส่วนที่ใช้ทำงาน
3. รักษาสภาพท่าที่ใช้ในการทำงานให้ถูกสุขลักษณะในการทำงาน
4. ห้ามทำกิจกรรมที่รุนแรงหรือมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การทำงานเกินกำลัง, การหมุนตัวที่ไวในการทำงาน
5. ทำการออกกำลังกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อและพักผ่อนให้เต็มที่ในเวลาพัก
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอหลังเลิกงาน

