



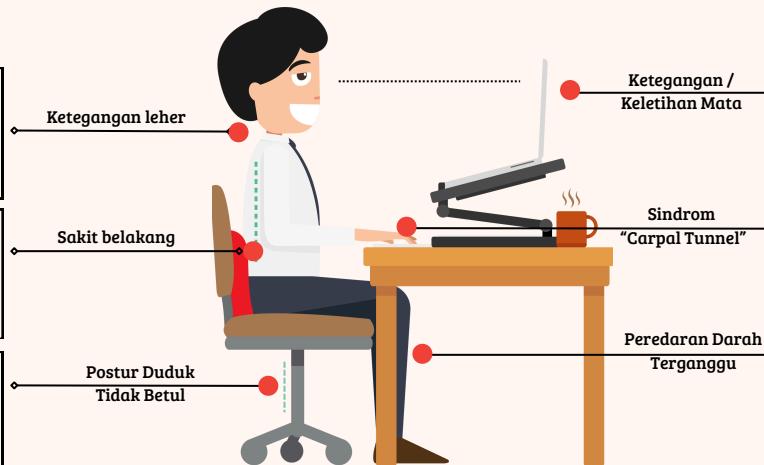
**Ergonomik di tempat kerja** merujuk kepada menyesuaikan reka bentuk ruang kerja dengan tugas bagi mengurangkan tekanan dan risiko kecederaan terhadap pekerja, serta memastikan keselesaan, kecekapan dan keselamatan.



Pastikan tengkuk serta bahu tegak dan lurus, serta bahagian atas belakang dirapatkan ke kerusi.

Pastikan duduk dalam posisi tegak di atas kerusi bagi menyokong tulang belakang dan kawasan pinggang.

Pastikan ketinggian tempat duduk yang sesuai mengikut keselesaan.



Pastikan kedudukan skrin komputer sama aras dengan mata.

Pastikan lengan dalam keadaan selesa pada sudut  $90^\circ$  (bentuk L), dan pergelangan tangan lurus dengan jari dalam keadaan relaks.

Pastikan kerusi diselaras supaya kaki dalam keadaan rehat di atas lantai. Pastikan kaki rata di atas lantai atau diletak di atas alas kaki.



**Elakkan daripada membongkok semasa bekerja**

Duduk dalam keadaan tegak bagi mengelakkan kecederaan



**Jangan membongkok ketika mengangkat barang**

Bengkokkan lutut untuk melindungi tulang belakang



**Elakkan membongkok semasa menggunakan telefon atau tablet**

Pastikan telefon berada pada paras mata bagi mengelakkan sakit leher



Letakkan barang-barang penting dalam jarak mudah dicapai bagi mengelakkan pergerakan berpusing yang tidak perlu



Lakukan senaman regangan untuk mengurangkan ketegangan otot dan menyokong postur yang lebih baik



**Jangan menggunakan skrin dalam bilik yang gelap**

Pastikan terdapat pengcahayaan yang seimbang untuk mengurangkan ketegangan mata

