



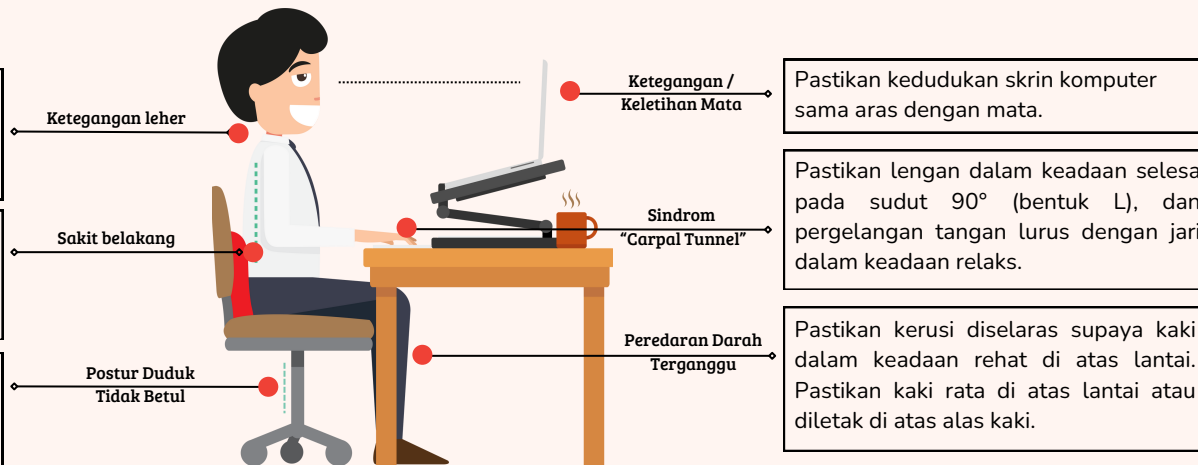
Ergonomik di tempat kerja merujuk kepada menyesuaikan reka bentuk ruang kerja dengan tugas bagi mengurangkan tekanan dan risiko kecederaan terhadap pekerja, serta memastikan keselesaan, kecekapan dan keselamatan.



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.



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

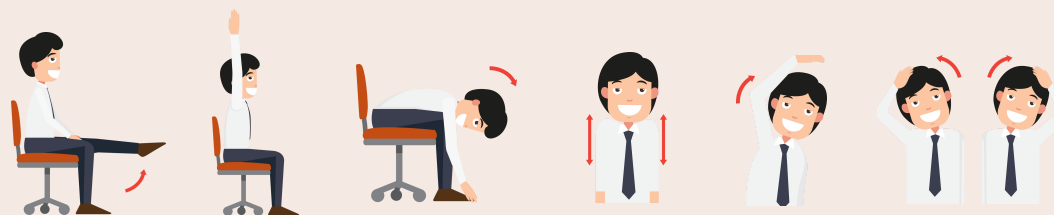


Jangan menggunakan skrin dalam bilik yang gelap

Pastikan terdapat pengcahayaan yang seimbang untuk mengurangkan ketegangan mata



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

