



職業病不要來

保護頸椎有訣竅



當勞工需要長時間低頭進行作業，又有姿勢不良或負重需求，就很容易導致頸椎椎間盤突出的傷害，造成肩頸疼痛、手麻、握力不足甚至引發壓迫視神經導致影響視力的併發症狀。

預防頸椎椎間盤突出，從日常做起

✓ 日常頸部姿勢正確並定期活動肩頸肌肉

✓ 注意頸部保暖

✓ 注意負重姿勢或改用工具





Avoiding occupational illnesses

Tips to protect the cervical spine



When workers are engaged in activities that involve them bending their head downwards in a faulty or weight-bearing posture for long periods of time, this can lead to a herniated cervical disc, causing shoulder and neck pain, hand numbness, weak grip, and even complications such as a compressed nerve root that could affect vision.

Reducing the risk of cervical disc herniation at work



Maintain correct neck posture and regularly exercise the shoulder and neck muscles



Keep the neck warm



Pay attention to any weight-bearing posture and where possible use a tool



Hindari Penyakit Akibat Kerja

Tips Melindungi Tulang Belakang Leher



Ketika pekerja harus bekerja dengan menundukan kepala dalam waktu lama dan lagi posisi tubuh tidak benar atau perlu menahan beban, hal ini sangat mudah menyebabkan cakram tulang belakang menonjol keluar (herniasi diskus), mengakibatkan nyeri leher & bahu, tangan mati rasa, kekuatan mengenggam melemah bahkan menimbulkan tekanan pada saraf optik yang menyebabkan situasi komplikasi yang memengaruhi penglihatan.

Mencegah cakram tulang belakang menonjol keluar, dimulai dari kebiasaan sehari-hari



Posisi postur leher dan bahu sehari-hari yang benar dan melakukan perengangan otot leher dan bahu secara berkala



Memperhatikan dan menjaga kehangatan bagian leher



Memperhatikan posisi saat menahan beban berat atau diganti dengan menggunakan alat





Phòng tránh bệnh nghề nghiệp

Bí quyết bảo vệ cột sống cổ



Khi người lao động phải cúi đầu làm việc trong thời gian dài, tư thế không đúng hoặc mang vác vật nặng, rất dễ gây ra chấn thương thoát vị đĩa đệm cột sống cổ, gây đau vai cổ, tê tay, lực nắm bàn tay yếu, thậm chí dây thần kinh thị giác bị chèn ép, dẫn đến các biến chứng ảnh hưởng đến thị lực.

Để ngăn ngừa thoát vị đĩa đệm cổ, hãy bắt đầu từ thói quen hàng ngày



Duy trì tư thế đúng và thường xuyên tập luyện cơ vai và cổ.



Giữ ấm cổ



Chú ý đến tư thế chịu trọng lượng hoặc sử dụng các dụng cụ thay thế





ห่างไกลโรคจากการประกอบอาชีพ เคล็ดลับการปกป้องลำคอ



กรณีที่แรงงานต้องก้มหน้าทำงานเป็นเวลานานและอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องหรือทำให้มีแรงกดทับมักทำให้หมอนรองกระดูกลำคอโป่งนูนออกมานำไปสู่อาการปวดบ่าไหล่และคอ มือชา มืออ่อนแรง หรือแม้กระทั่งอาจกดทับเส้นประสาทตาทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสายตา

ป้องกันหมอนรองกระดูกลำคอโป่งนูน ต้องเริ่มจากกิจวัตรประจำวัน



ฝึกอิริยาบถท่าทางที่ถูกต้องและบริหารกล้ามเนื้อคอและบ่าเป็นประจำ



รักษาความอบอุ่นของลำคอ



ระวังท่าทางที่ทำให้เกิดแรงกดทับหรือเปลี่ยนมาใช้อุปกรณ์ช่วย

