

印刷、出版及報業

第三十一期 二零零二年十月



人力提舉

引言

印刷、出版及報業的從業員，在日常的工作中，例如搬運紙張、顏料、書本或其他貨物等，很多時都會涉及人力提舉的動作。而這些動作包括抬高、放下、推動、拉動和搬運等。大家別看輕這些體力處理操作，只要一不留神，例如是用力不當，姿勢不正確，沒有留意工作環境及負荷物的危害因素等，都會造成身體損傷。其實要減少人力提舉操作所帶來的危險，保障僱員的安全和健康，方法有很多。本文將會闡釋人力提舉不當的危害，從而為業界的員工及管理層提供有效的預防的方法。



提舉或搬運不當的危害：

很多時候，體力處理操作所引致的傷害，是日積月累而來的。所以員工絕不能輕視危害的嚴重性。從事此類工作的人員，可能在完成工作數小時後，甚至幾個月後才開始感覺痛楚。這些危害若不加以正視，久而久之便會引起身體受傷：例如：扭傷、拉傷、背部受傷、背痛、疝(小腸氣)、以及關節、韌帶，肌肉和椎間盤磨損等。

危害成因：

要改善不正確的人力提舉，必先要明白危害的成因，從而作出評估，加以預防。而危害的嚴重性需視乎工作的安排、連續工作的時間、體力處理操作的頻密程度，工作環境的設計，個人能力的要求及其他預防及保護措施，詳情如下：



1. 工作性質：

- a 工作姿勢：**不良的工作姿勢或身體動作。例如持有的物件不能貼近身軀，動作需要扭動身體、彎身或向上伸展、上下大幅度移動或徒手搬運一段長距離等。
- b 移動物件：**過度用力推動或拉動物件，容易造成身體損害。
- c 重複或長期動作：**重複或長期動作：經常或長期重複某些動作，或為了增加效率而加快動作，沒有足夠的休息讓身體恢復，亦會增加身體受傷的機會。

2. 負荷物：

若物件過重或體積過大、都令人難於提舉或移動。大型的物件應設有易於握著的把手。而處理有可能突然移動的物件時，就要加倍留心。若物件有尖銳的部份或物件的溫度太熱或太冷，亦都會對工作人員構成潛在危險。



3. 工作環境：

- a 空間限制：**往往令工作人員不能採取一個良好的搬運姿勢。例如在一個狹窄的空間操控或移動物件，或在闊度不足的通道搬運大型物件時。
- b 地面情況：**在不平、濕滑或不穩定的地面工作會增加危險。例如在開動的車子內、移動的平台上工作或需要上落梯級等。
- c 其他環境因素：**高溫、低溫或潮濕的工作環境，會增加額外危險及體力要求，而足夠的照明，對操作者搬運物件，特別是大型物件，相當重要。另外還要考慮工作環境內強風的因素。

4. 個人能力：

個人的健康狀況對體力處理操作的能力有很大的影響。在懷孕或剛生產後的婦女，要避免危險的體力處理操作。手術康復期間或特殊健康問題的人，便要向合資格的醫護人員請教，是否適合進行某類體力處理操作。

5. 其他因素：

當工作人員要使用個人防護用具來施工時，他們應該考慮這些裝備是否阻礙他們採用一個良好的動作或姿勢。

預防措施：

在評估風險及危害因素後，僱主及員工都應該採取適當的預防措施去減低體力處理操作的危險。

1. 員工方面：

- a 從新設計負荷物：**例如改變物件的大小，可把大包的物件分拆成小包來減低重量。在設計物件的大小或形狀時，應顧及攜帶和抓握的問題。留意物件所提供的有關資料或標籤，例如重量和重心位置等。改善負荷物的操作安排，減低伸展距離、彎身、扭轉身體以及搬運距離。
- b 改變工作方法：**可使用手推車、滾軸路軌、滑槽、吊重裝置、手動唧車、活動運輸帶或其他輔助機械設備，去搬運和移動一些大型、笨重和體積不同的物件。若沒有輔助機器在旁，可以用群體抬舉的方法。
- c 注意周圍環境：**當提舉和搬運負荷物時，要清楚通道上沒有任何阻塞的東西及了解擺放負荷物的安全位置。
- d 保持正確姿勢：**在提舉重物時，要保持背部挺直。當緊握重物時，應盡量將重物靠近身體，然後運用強而有力的腿部肌肉慢慢站起來。
- e 足夠休息：**需要有充足和適當的休息時間。
- f 個人防護設備：**在某些人力搬運情況下，員工需要穿著防護衣物來減少受傷的機會。
- g 腰部保健運動：**員工可以經常做一些腰部保健運動令腰部肌肉強勁有力，更能適應人力提舉的操作。不過，曾經有背痛經歷的人士，最好先諮詢醫生的意見。



2. 管理層方面：

- a** 改善物件的擺放高度，經常使用的物料，應存放於一般員工的肩與膝之間的高度，以免構成員工在提放物料時產生彎腰或手臂提昇高於肩膊等不良姿勢。
- b** 提供有關的資料或標籤：例如物件重量和重心的位置。
- c** 訓練員工正確的體力操作守則及正確使用機械輔助設備。
- d** 提供保護衣服和機器處理一些大型和笨重的物件。
- e** 改善工作環境，例如重新安排和整理工作間，以騰出更多空間，方便進行體力處理操作。改善地面不平、不穩及滑溜的情況。提供充足照明，以避免碰撞及絆倒；經常清理通道上的障礙物。
- f** 分配工作時，應考慮個人能力。必須評估員工是否有足夠的工作能力來安全執行該體力處理操作，例如身體狀況、身材高度等。



總結：

員工只要正確地進行人力提舉操作，再加上僱主的安全配合措施，必定可以減少有關的工傷意外，保障大家的安全與健康。

有獎問答遊戲

印刷、出版及報業安全及健康委員會於本通訊內續設了一個有獎問答遊戲，藉此來提高大家對工作安全的警覺性，希望讀者們踴躍參加，若能答中以下三條問題，便可參加抽獎，有機會獲得價值\$200購物禮券乙張，名額共5個。

- 1 搬運重物時，我們須先考慮下列哪一項？
 - a. 盡量採用機械協助
 - b. 減少彎腰提舉
 - c. 盡自己力量提取搬運，彰顯個人能力

- 2 下列哪一個不是正確人力提舉的要點？
 - a. 用手掌緊握貨物，手臂要緊貼身體
 - b. 貨物提舉時，使用腰部力量
 - c. 利用雙腳來改變方向

- 3 提舉重物時，最適宜運用身體哪部份的肌肉？
 - a. 腰背
 - b. 手臂
 - c. 大腿

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回本局總辦事處，信封面請註明「印刷、出版及報業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2002年11月30日

姓名：_____ 身份證號碼：_____

地址：_____

日間聯絡電話：_____

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康，包括研究及統計。本局或需將資料轉遞予服務提供者，活動共同舉辦者和夥伴機構。若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列表格。
 本人不欲收到上述訊息。

參加細則

1. 每人只限參加一次。
2. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
3. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
4. 主辦機構保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
5. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。
6. 歡迎複印參加表格。



職業安全健康局
印刷、出版及報業安全及健康委員會

地址：香港北角馬寶道28號華滙中心19樓 電話：27399377 傳真：27399779
電子郵件：oshc@oshc.org.hk 網頁：www.oshc.org.hk