

防止背部疼痛

負荷物移動機給負荷物移動機操作员和驾驶员的建议

負荷物移動機操作员和驾驶员时常感到背部疼痛和不适。引起这种症状的原因有很多种，有些并非完全由工作所致。不过，坐在调整欠佳的駕駛座上长时间驾驶、道路颠簸引起震动（全身振动）以及人力搬抬等的确会加剧背部的疼痛感。

您可以采取下列预防措施以避免背部疼痛：

- 检查您操作的机械，查看其规格和动力是否足以胜任您所承担的工作并适应相关的操作环境。如果您有疑惑，则应与主管商量。
- 检查这台机械的保养是否得当、故障是否都已修好（例如悬挂式座椅损坏，刹车、转向联动装置及悬挂式部件故障），以及轮胎的压力是否正确。
- 如存在任何车辆故障或其它与工作有关的问题，请立刻上报。
- 调整座椅到最舒适的角度，即座椅应当能够支撑腰部，这样，您无需伸展、扭转或倾斜身体就能看清道路。
- 确保无需伸展、扭转或倾斜身体就能操作各种操控杆鈕。
- 如果您的座椅可按驾驶员的体重进行调节，请按照自己的体重正确调节座椅。
- 选择路线时应避开凹凸不平的路面，如果无法避开，应缓慢驾驶以避免颠簸摇晃。
- 維修操作机械或行车的地方的路面，保持路面良好。搬走大石头或障碍物，并填平壕沟和凹陷的地方。
- 转向、刹车、加速、换档和操作附配機件（例如挖掘机的铲斗）时，应当平滑进行。
- 避免不良的姿势，例如在座椅上弯腰驼背、不停地向前方或一侧俯身、扭腰驾驶等
- 如果条件允许，应当每隔一段时间休息一下，以避免长时间保持同一坐姿。

- 请勿从车上跳下来，或者做其它令背部受压而损伤的笨拙动作。
- 避免提举或搬运笨重的物体。
- 如果感到背痛，应将其告知您的雇主。
- 与您的雇主合作，遵守健康与安全方面的指示和培训。

如果出现背部疼痛

避免任何会加剧背痛的活动。不过，最好保持活跃，因为大多数情况下背痛并不严重。请尝试使用简单的止痛方法缓解疼痛感。如果您对此心存忧虑，或者痛感持续或突然加剧，请及时就医。

更多信息

找您的雇主谈谈，因为他有责任评估和控制各种风险，并为您提供信息和培训。同事、工会的安全代表和雇员代表等人员也可能会为您提供有益的意见。请参考健康安全局 (HSE) 的 INDG242 (rev1) 传单：“控制全身振动引起的背痛风险” (Control back-pain risks from whole-body vibration) ，或者浏览网页 www.hse.gov.uk/msd 及 www.hse.gov.uk/vibration

此套卡片介绍了一些良好的做法，虽然这些做法不具有强制性，但其在您思考对策时可能会有所帮助。

每套卡片 25 张，您可向 HSE Books 订购 (书刊号为 ISBN 0 7176 6120 2) ，单张卡片可以向 HSE Books 免费索取，电话：01787 881165。

© *Crown* 版权所有。本出版物允许自由复制，但不得用于广告、推荐或商业目的。2005 年6 月初版。

请注明出处：健康安全局。

INDG404

06/05

印刷和发行：健康安全局