



搬运安全你应知

搬运工需要长期负重，身上肌肉发达，常被人羡慕“身材好”。事实上，由于人力搬运存在的缺陷，使得这些工人的健康易受损害。

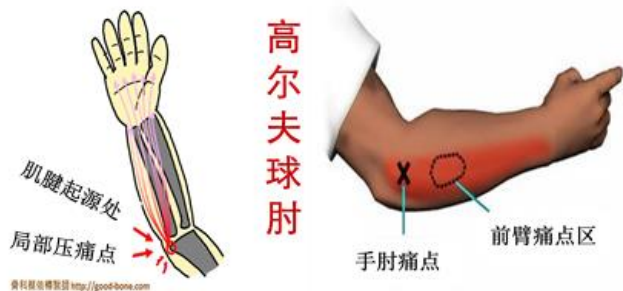
一、搬运过程中的身体劳损

搬运工自我健康检查：平日是否常觉得肌肉酸麻胀痛、疲软无力？或觉得哪些部位不舒服呢？颈？肩？上臂？手腕？腰背？大腿？……

1. **腰背痛：**搬运过程中需要搬、提举及扛抬重物，需频繁弯腰，常常会用力过猛或姿势不正确，容易造成急、慢性背部肌肉拉伤、腰椎间盘突出、腰部扭伤等问题。



2. **手臂疼痛：**常常搬运重物、重复抬举，手臂易出现疼痛、麻木、僵硬、肿胀等症状，以致患上肩部肌腱炎、网球肘、高尔夫球肘等劳损疾病。



3. **手痛：**搬运过程中长时间重复使用手指，反复或者旋转手腕，或时常手持振动的工具，易致手部乏力或痛楚。若无适当的休息，会引发腱鞘炎、腕管综合征等疾病。

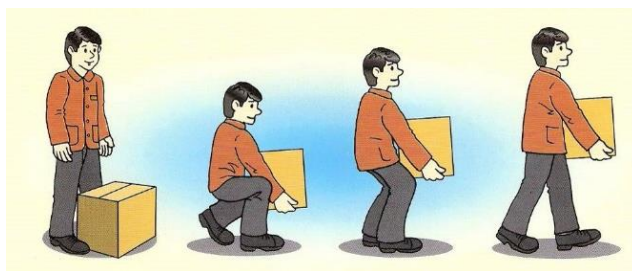
二、预防措施



1. **借力使力：**运用工具取代徒手搬运。宁愿推两次也不要拉一次，避免背部过分受力。



2. **正确抬举：**抬举重物时，保持背部挺直，减少脊椎用力。重物位于低矮处时，应用臀部和膝盖弯曲蹲下和站起。下图来源：香港职安局



3. **量力而为：**许多搬运工作采取计件工资，这就变相鼓励工友“多劳多得”，在搬运次数过于频

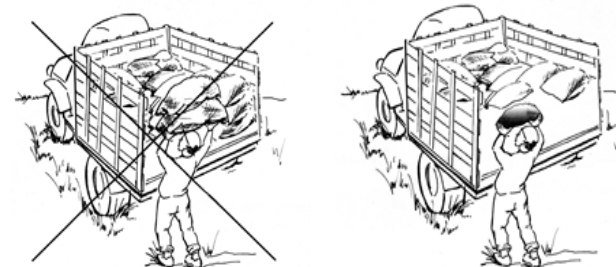
繁、休息时间不够、连续搬运时间过长等情况下，劳损风险大大增加！

如何评估：在连续提举动作不超过 1 小时的范围内，不宜超过以下的提举次数（频率），否则会给身体造成影响！

频率	重量
1 分钟 15 次	7 公斤
1 分钟 10 次	10 公斤
1 分钟 8 次	15 公斤

资料来源：网络，仅供参考

- 50 公斤以上单件货物由一人搬运时，应有专人搭肩、卸肩。
- 80 至 500 公斤的单件货物，应使用手推车等搬运工具装卸搬运。
- 两人抬运时，人均负重不能超过 70 公斤。



图片来源：劳工职业健康计划 / 马魁拉多拉健康与安全支持网络

4. **简短的休息：**经常做为时 5 秒钟的简短休息。每隔 15 分钟，应把身体向后仰回，伸展并做深呼吸；每半小时起身和绕走一回。你将有可能发现你会受益很多，感觉也会较好。

图片来源：网络



休息，休息一下

5. **伸展运动**: 利用休息时间做一些伸展运动, 促进血液循环, 舒缓肌肉疲劳。

➢ 上肢劳损之伸展运动 来源: 《职业健康指南》



每个动作持续 10-20 秒, 部分动作还原后再换另一边或反方向伸展。

➢ 背部缓解运动, 下图是预防腰椎间盘突出居家运动 来源: 网络



三、意外伤害

搬运过程中, 常见的即时性伤害如扭伤、挫伤、因物品掉落被砸伤、压伤等。

另外, 使用叉车进行搬运、仓储、堆垛作业时, 若没注意安全, 易造成车辆行驶意外。



图片来源: 网络

防护方法

- ❖ 配戴正确的劳动保护用品, 如安全帽、安全鞋、防滑手套。
- ❖ 货物装卸、搬运场所保持干燥, 严防湿地引致滑倒, 影响叉车、人员安全。
- ❖ 开辟专供叉车通行的路线及区域。以明显、容易辨识的方式划分叉车专用区, 以便驾驶员或搬运者看到地板上的线。

四、严防高温中暑——避暑妙招

搬运工不可小看中暑, 情况严重可能出现心慌、头痛、恶心、呕吐、神志模糊, 甚至昏厥抽搐。此时需要迅速送医救治。

- ✓ 温开水代替冰水, 适当加盐, 缓慢饮用; 定时补充水分, 当人意识到口渴时, 身体已经很缺水了。
- ✓ 工作时量力而行, 不要超负荷作业。
- ✓ 天气过于炎热时, 及时用冷水、湿毛巾擦拭身体帮助散热。
- ✓ 露天作业戴好安全帽。安全帽不仅可以减缓头部吸收太阳热量的速度, 还可以在中暑体力不支晕倒时有效保护头部。
- ✓ 穿着适当宽松的、吸汗的衣物。不应打赤膊, 阳光直射会灼伤皮肤。



图片来源: 网络

周日至周五
(13:30 - 21:30)

**安之康
信息咨询中心**

职安健知识及劳动保障
法规查询

安康信息网
<http://www.ohcs-gz.net/>

电话: 020-81574255
手机: 13927242139
QQ: 1157580713
电邮: ohcsgz@gmail.com

