預防背部勞損有方法

背部勞損成因

不良體力處理操作 / 工作姿勢
如彎腰 、扭腰、過度伸展

搬運過重 / 過大物件

不良工作環境
如工作空間狹窄、環境混亂、地面濕滑/不平坦

個人因素
身體狀況欠佳、工作過勞、缺乏訓練

預防背部勞損方法

正確體力處理操作 / 工作姿勢

保持工作環境整潔

僱主提供適當訓練、安全工作環境和輔助設備

使用輔助設備

工作間伸展運動

維持健康生活習慣

職業安全健康局
醫護服務業安全及健康委員會

www.oshc.org.hk
職安熱線：2739 9000
OSHC HK
打工人關注那些事

香港安健院舍計劃計劃詳情
https://bit.ly/3O4dCsE

©2025 職業安全健康局 1/2025