

Jagalah **kesehatan** Anda dengan **meregangkan tubuh setiap jam!**

• Meregangkan tubuh untuk kesehatan Anda •

• Latihan Leher



Menggunakan kedua jari, dorong dagu Anda perlahan ke atas.



Tempatkan tangan Anda di kepala dan tarik kepala ke samping.



Tarik dagu ke bawah.

• Latihan Bahu



Gerakkan perlahan sendi bahu Anda dengan gerakan memutar.



Tarik perlahan lengan ke arah tubuh Anda.



Tahan tangan Anda secara bersamaan di belakang punggung, angkat tangan ke atas, dan putar kepala ke belakang.

• Latihan Pergelangan Tangan



Tautkan jari-jari Anda dan putar tangan Anda membentuk lingkaran.



Dekap tangan, lepas, dan ulangi.



Tahan tangan bersamaan, siku sejajar, dan balikkan tangan ke arah lantai.

• Olahraga Pinggang



Tautkan jari Anda bersamaan dan regangkan perlahan lengan ke arah atas.



Tautkan jari bersamaan di belakang punggung Anda dan angkat perlahan lengan ke arah atas.



Tautkan jari Anda bersamaan, telapak tangan menjangkau ke luar sementara kepala menghadap ke bawah dan lutut Anda dilenturkan.

Cara melindungi tubuh Anda dari cedera
Temukan informasi di beranda kami!

Berbagai informasi mengenai
penyakit muskuloskeletal
Klik sekarang!

www.kosha.or.kr



※



Please direct inquiries to Korea Occupational Safety & Health Agency.

Tel. 032-5100-720



Kita menghabiskan sebagian besar dari waktu sehari-hari dengan komputer kita

Mencegah Sindrom VDT 5 panduan

“Harap ikuti panduan berikut.”



Sindrom VDT (sindrom Terminal Tampilan Video)

Harap ikuti **“5 panduan untuk mencegah sindrom VDT”** saat bekerja di depan komputer.

Kita menggunakan komputer secara rutin dan di banyak tempat - di rumah, warnet, perpustakaan, dan di kantor. Komputer telah menjadikan hidup kita lebih mudah dan meningkatkan efisiensi kerja, tetapi **risiko kesehatan yang meliputi ketidaknyamanan bahu, xerophthalmia dan sakit punggung telah meningkat.**

Pekerja kantoran harus mencoba membuat tempat kerja yang menyenangkan dan aman dengan mempertimbangkan beberapa faktor, seperti **lingkungan kantor, kondisi kerja, dan karakteristik pekerja.**

Faktor yang perlu dipertimbangkan saat bekerja di depan komputer

Tempat kerja

- Komputer
- Meja
- Kursi
- Periferal

Pekerja

- Postur bekerja
- Karakteristik
- Gender

Kondisi kerja

- Jam kerja
- Intensitas kerja
- Waktu istirahat

Lingkungan kantor

- Pencahayaan
- Kebisingan
- Suhu



[Penyakit yang disebabkan jam kerja yang panjang di depan komputer]



Sindrom tembusa tangan



Postur kepala depan



Ganglion

01 Duduk lurus dan sokong pinggang Anda dengan sandaran kursi.



02 Layar komputer harus sejajar mata.



03 Panjang papan ketik dan meja kerja harus kira-kira sejajar dengan siku.



04 Jaga pergelangan tangan Anda tetap lurus saat mengetik dan menggunakan tetikus. Jangan menekuk pergelangan tangan ke atas atau ke bawah.



05 Jangan lupa beristirahat selama 10 menit setelah 1 jam bekerja.

