



בטיחות וגיהות

צוות בטיחות ואיכות
44 באינטרנט
www.osh.org.il

המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

גיליון 550
מרץ 2016
אדר ב' תשע"ו

ארגונומיה נכונה בעבודות ניקיון

עובדי ניקיון חשופים למגוון סיכונים, לרבות החלקות ונפילות, חשיפה לחומרי ניקוי, פגיעות שלד-שריר ועוד ועוד. להלן על קצה המטאטא:

טיאטא ושטיפת רצפה

- יש להימנע ככל האפשר מהושטת ידיים וכיפוי גב מיותרים. על המטאטא והמגב להיות בגובה המתאים לגובה העובד, מה שסייע לשמירה על תנוחה נוחה;
- עדיף "ללכת עם העבודה" ולא להרחיק את הכלי מן הגוף בזמן פעולת השטיפה;
- החלפה מעת לעת בין הידיים המחזיקות במקל תפחית את העומס על הכתפיים והצוואר;
- בשטחים גדולים רצוי להשתמש במטאטא ובמגב רחבים, מה שיקצר את משך הפעולה ויפחית את העומס על הידיים, הגב והרגליים;
- עשו שימוש בעגלת ניקיון ייעודית, המקרבת את גובה הדלי לגובה הכיור ומקלה על שפיכת המים המלוכלכים ומילוי הדלי מחדש. כמו כן, עגלת השירות סוחבת עבורך את הדלי.

עבודות ניקיון כרוכות בהפעלת עומסים

- על הפרקים והשרירים, כמו גם הרמת משאות, דחיפות ומשיכות, מאמץ סטטי, הושטת ידיים הרחק מהגוף, תנועות חוזרניות, כיפוף ופיתול של הגב והצוואר, מאמצים במנחים קיצוניים וחשיפה לרטט של מכונות ניקוי. רוב המועסקים בתחום זה הן נשים, רבים עובדים במשרות חלקיות וביותר ממקום עבודה אחד. חלק מעבודות הניקיון מבוצעות בשעות הלילה או מוקדם בבוקר, רבים עובדים לבדם, ללא אנשים נוספים לידם ואינם נמצאים בקשר מתמיד עם הארגון המעסיק אותם. שיעורי התחלופה בקרב עובדי ניקיון גבוהים.
- ניתן להפחית את החשיפה לגורמי סיכון ארגונומיים בקרב עובדי ניקיון.
- להלן דוגמאות לאמצעים שיקלו על המטלות השונות:

קצר וכואב

המארכת במסעדה: "הכריחו אותי לעול נעלי עקב ואסרו עלי לשבת"

צעירה שעבדה במסעדת יוקרה נדרשה לדבריה לעול נעלי עקב נאסר עליה לשבת כל זמן המשמרת, כששעות. לטענתה, היא החלה לסבול מכאבי רגליים כתוצאה מהעמידה הממושכת אך הממונה עליה סירב לבקשתה לספק לה כיסא לישיבה לפרקים, וזאת על אף דרישות החוק. היא פוטרה מעבודתה לאחר שעמדה על כך שיתאפשר לה לעבוד בהתאם לחוק ומדי פעם לשבת. הצעירה תבעה את המעסיק.

קצר וכואב

עובדת במפעל לגלידה הפכה מוגבלת בשל בעיות ארגונומיות

עבודה ממושכת בתנאי קור, תוך הפעלת מאמצים מונוטוניים במשך שנים גרמו לעובדת לזקקים מצטברים בגפיה, גבה וצווארה עד שהפכה מוגבלת ואינה יכולה יותר לעבוד בעבודה פיזית או ממושכת. האשה עבדה במפעל 14 שנה, לעתים במשמרות בנות 12 שעות, בהן ביצעה תנועות חוזרות ונשנות של המפרקים, לעתים קרובות בתנאים של קור מקפיא. אורתופד מומחה קבע לאשה נכות של 55%.



המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

מרכז המידע מודיע:

- יש לך בעיה או שאלה כללית או אישית בתחומי בטיחות ובריאות בתעסוקה?
- האם אתה זקוק למידע בנושא בטיחות וגיהות, חומרים מסוכנים, מניעת תאונות וכד'?

פנה למרכז המידע ותינעך במהירות
ניתן לפנות טלפונית, באמצעות הפקס או בדוא"ל
כל הפניות נשמרות בסודיות • התשובות ללא תשלום
(למעט תשובות ליועצים פרטיים, לשמאים ולעורכי דין).

כתובתנו: המוסד לבטיחות ולגיהות, מרכז המידע
רח' מזא"ה 22, תל אביב ת.ד. 1122 מיקוד 61010
דוא"ל: info@osh.org.il, טל. 03-5266455, פקס. 03-5266456

דע יותר - קבל יותר
הצטרף לחוג העמיתים של המוסד לבטיחות ולגיהות
צלצל:
03-7715210
03-7715214

ארגונומיה היום

מאת ד"ר יוהנה גייגר, ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות
מטרת הארגונומיה התעסוקתית היא להתאים את סביבת העבודה לאדם העובד. התאמה ארגונומית טובה מאפשרת נוחות מרבית, יעילות בעבודה ורמת סיכון מינימלית לפגיעות שריר ושלד

'צוואר של מסרונים'

- מדובר בתסמונת הקשורה לשימוש יתר בטלפונים ומכשירים דיגיטליים. שכיחות התופעה, הכוללת כאבים בצוואר, בראש ובכתפיים הנובעים ממנח ממושך של כיפוף הצוואר בעת הפניית המבט למכשיר, מצביעה על השפעתם הנרחבת של מכשירים דיגיטליים ידניים על גפנו.
- שימוש בריא בטלפון סלולרי: במהלך שיחה בטלפון רצוי לשמור על תנוחת צוואר טבעית באמצעות שימוש באוזניות;
- אם משוחחים תוך הצמדת המכשיר לאוזן רצוי להחליף מפעם לפעם בין הצדדים;
- יש להימנע מהחזקת המכשיר בין הכתף לאוזן, מנח הגורם למתח רב בשרירי הכתף והצוואר;
- קצח ככל האפשר במילים;
- מומלץ לקחת הפסקות תדירות ולהרחיק את המבט מן המכשיר;
- בעת שליחת מסרונים הקפידו ככל האפשר על מנח טבעי של שורש כף היד.

גורמי סיכון ארגונומיים לפגיעות שלד-שריר

- אלה כוללים בין השאר מנחי גוף מאולצים כגון כיפוף או פיתול הגב, כריעה או שכיפה. מנחים מאולצים של היד כוללים הושטת יד הרחק מן הגוף או מעל גובה הכתפיים. מנחים מאולצים של הצוואר כוללים הטיה לצד, כיפוף לפני או לאחור ופיתול;
- תנועה חוזרנית בתדירות גבוהה, ברצף וללא אפשרות למנוחה. לדוגמה, תנועת האצבעות בזמן הקלדה או תנועות הגב והידיים בעת העברת סחורה ממסוע לארזה;
- תנוחה סטטית לפרקי זמן ממושכים מהווה גורם סיכון נוסף לפגיעות שלד-שריר. לדוגמה, עמידה או ישיבה ממושכת ללא שינוי תנוחה, כיפוף סטטי של הצוואר בעת הפניית המבט למסך או לשולחן עבודה;
- הפעלת כוח בידיים או בכל הגוף מהווה גורם סיכון נוסף. לדוגמה, הרמת משאות, פתיחה וסגירת הברגות ועוד;
- גורמי סיכון נוספים כוללים חשיפה לרטט, לקור או לחום.

ארגונומיה בריאה בקרב עובדי סיעוד

צוותים סיעודיים נחשפים לפגיעות שלד-שריר ובפרט לפגיעות גב. אלו גורמות לתחלואה גבוהה בקרב אנשי הצוות הסיעודי, להיעדרויות מעבודה ולהפסדים כספיים ניכרים, הן ברמת הפרט והן ברמת המשק הלאומי

יצירת תרבות בטיחותית במוסדות הבריאות

זו כוללת התחייבות פעילה של המעסיקים לשמירה על בריאות עובדיהם, החלת תכניות בטיחות, תקשורת פתוחה וקשר ישיר בין המקצועות השונים, עידוד דיווח על מפגעים ותאונות והצבת כוח אדם מספיק לדרשות המוסד. צוות העובדים מחויב לקיום הנהלים, להשתתפות בהדרכות ולדיווח על מפגעים ותאונות.

הכנת תכנית ארוכת טווח להעברה והזדה בטוחות של מטופלים: התכנית כוללת קווים מנחים ונהלים כתובים, הקצאת תקציבים, קיום תכניות הדרכה ומעקב, שימוש בטכנולוגיה מתאימה ובציוד מתקדם להעברה והזדה בטוחות ושילוב תוכנית הבטיחות בעיצוב סביבת העבודה.

הדרכה והכשרה: על המעסיק להקציב משאבים, לרבות ציוד וזמן להדרכה, ולהקפיד על תהליך מתועד של הכשרה והדרכה ותקופתית של עובדים. על העובדים להשתתף בהדרכות ולחדש את הרשאתם כנדרש.

המטופל ומשפחתו יוצבו במרכז: על העובדים להשתתף בתכנון הטיפול, לקיימה ולעדכנה כנדרש, לשמר את בטיחות הצוות תוך תקשורת מתמדת עם המטופל, משפחתו ועם חברי הצוות.

חטא היושבנות

חב שעות היום עוברות עלינו בישיבה: עובדים בישיבה, אוכלים בישיבה, צופים בטלוויזיה בישיבה, נוהגים בישיבה... הידעתם שיש בה ממש ממש חטא? הוכחה כמקושרת לזקי בריאות רבים, לרבות השמנת יתר, סוכרת וסיכון מוגבר לתמותה? ובכן, שימו לב:

אז תכלס, מה עושים?

מעודדים מעברים בין ישיבה לעמידה וממליצים למבוגרים בריאים לשבור ככל האפשר את רצף הישיבה הממושכת. לשבת פחות, לעמוד יותר ולצלל כל הזדמנות לנוע. יש להתייחס למחזורי עבודה של כ-30 דקות, שמתוכם כ-20 דקות בישיבה, שמונה דקות בעמידה וכשתי דקות בתנועה קלה, מתיחות או הליכה. פעילות בהתאם להנחיות אלו מספקת במהלך היום כ-16 מעברים בין ישיבה לעמידה, כשעתיים בעמידה וחמש שעות ישיבה.

על מנת להפחית את פגעי היושבנות לא די בפעילות ספורטיבית. ממחקרים עולה שיש בה ממש ממש חטא: מגבירה את סיכוני הבריאות גם בקרב עובדים המקפידים על פעילות גופנית סדירה.

קיימת משמעות מכרעת לרצף הישיבה ולחלוקת זמן הישיבה ולעיתוי השונים במנחי הגוף, ולא רק לסך זמן הישיבה. נצפו הבדלים משמעותיים בין אנשים היושבים ברצף לעומת אנשים הנוטים להפסקות תדירות בזמן הישיבה. לדוגמה, במחקר שנערך בקרב אנשים הסובלים מהשמנת יתר נמצא כי פעילות מתונה כמו הליכה לאחר ארוחה מפחיתה את הריכוזים בדם של גלוקוז ואינסולין, המהווים סממנים לרמת הסיכון לסוכרת.