縫紉工人

可能會導致疼痛的姿勢

感覺更好!
工作更好!

- ▶ 如何防止與工作有關的疼痛
- ▶ 如何調整椅子和其他設備來適用您的身體

有許多辦法可以使您工作的地方變得對您更舒適。

可能會更舒適的姿勢

2001年二月

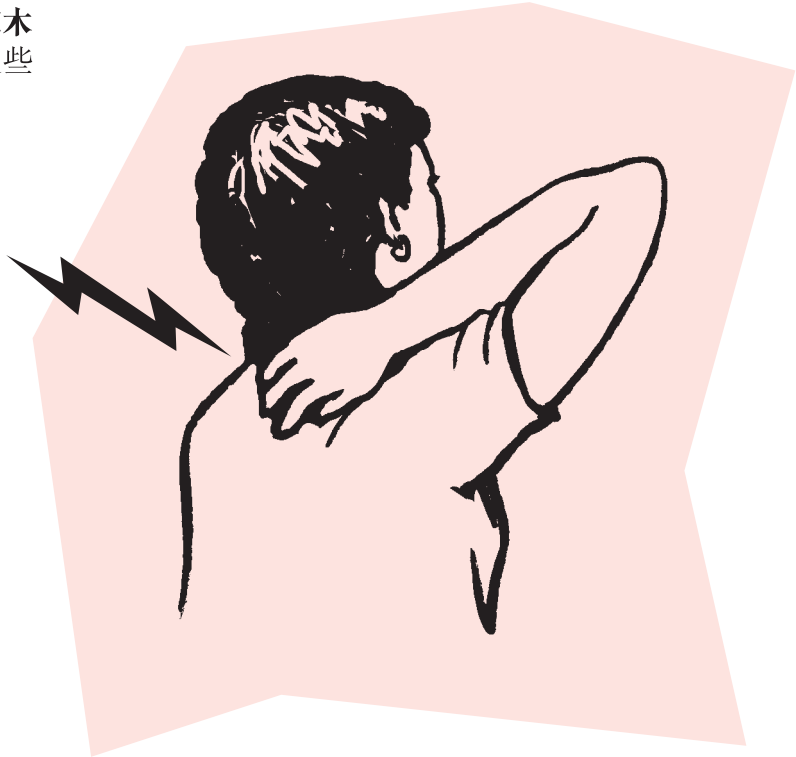
加州健康服務部 • 加州工業關係部

是您的工作導致您身體疼痛嗎？

- **肩膀、脖子、背部和手的疼痛、麻木或刺痛**影響著許多的縫紉工人。這些癥狀可能與您的工作有聯係。

- **癥狀可能是逐漸明顯。**許多人開始都試圖忽視這些癥狀。但是如果您忽視它們，這些癥狀可能會變得更加嚴重並更難治療。如果您有這些癥狀，請立即告訴您的雇主並及時治療。

- 這些癥狀可能預示嚴重的受傷，從而會干擾您的工作和個人的活動。也可能會導致終生的殘疾。



縫紉工人為什麼會有這些問題呢？

- **不舒服的工作姿勢。**縫紉工作迫使您在長時間內將身體保持一個姿勢。如果這是一個不舒服的姿勢，會導致疼痛和受傷。您的姿勢是由您的椅子和腳控制板的“配合”，以及您要看得見幹活，和您要拿住將布料放在合適的位置等因素決定的。

- **重復和強制的運動。**伸展、縫線、捏拿、推拉..... 一天幾百次。每一次運動可能會給肌肉和關節造成小損傷。

- **很長的工作時間和很少的工間休息**意味著很少的時間能讓肌肉和關節的損傷得到康復。

- **堅硬的邊緣。**如果您的椅子、工作台或桌子腳壓著您身體的部位很長一段時間，可能會損壞該部位的神經和身體的軟組織。

如何防止受傷？

法律規定您的雇主要負責提供一個安全和健康的工作環境。以下是您和您的雇主，為了防止受傷可采取的一些做法:

- **與其他的工人交談。**其他的工人有這些癥狀嗎？導致受傷的原因是否仍存在？雇主是否知道應采取的預防措施？

- **使用可以調整的椅子。**雇主應購買有以下功能的耐用的工業用椅子:
  - 椅子高矮可以調整
  - 有墊子的椅子
  - 五個腳的可旋轉底座（不是四個腳的）
  - 可以調整有墊子的靠背

  仔細查看有帶腳踏架和手臂歇欄椅子，確定它們適合工人和工人的運動。如果這些椅子的部位不適合工人，則予以調整或拆除。

- **使用腳墊。**腳墊是坐著工作台的一個重要部分。雇主可能需要一個機械工人來調整、安裝、或製造適合每個工人的（高度、前/後 和左/右）的腳墊。

- **調整您的設備來“適應”您的身體。**（見旁頁方格中的說明）

- **增強燈光照明。**如果可能，（在普通的室內燈光照明之外）雇主應為每台縫紉機提供“鵝頸”燈。不要使用外接電線，因為它會導致絆倒或火災的危險。年長者需要更亮的燈光。將燈光調整到在縫針線或準備其他工作時不會有任何的陰影。

- **檢查您的視力。**處方的眼鏡和隱形眼鏡可能對您工作有幫助。雇主可以給您時間去作檢查和提供眼科保險的方式來幫助您。

- **讓身體的伸展輕松一點。**避免扭腰或伸得太遠。
  - 將您的材料和成品堆放在離您近的地方。
  - 將箱子和車子放在最靠近的地方。
  - 如有需要，安裝方便的架子或工具架子。

- **提供培訓。**應有一位輔導/顧問人員來幫助每個縫紉工人調整他們整個工作台，包括椅子和腳墊。工人也應知道如何使用椅子和調整椅子。而且讓顧問培養幾個工人來幫助其他工人。每個工人應知道早期預示的癥狀。

- **多次小歇或休息。**頻繁進行五秒中的休息。至少在每15分鐘內靠一靠腰，伸展一下身體，和做深呼吸。此外，每半個小時站起來並走一下。您會發現您會完成更多的工作，而且也會感覺更好。

- **找醫生治療出現的癥狀。**

采取行動防止受傷

▶ **成立一個安全委員會。**這委員會對保障您工作環境的安全會有很大的幫助。設法讓工會和行政管理雙方的主要人物參加。成功的委員會應得到雇員的熱情支持。一位有經驗的人體工程學咨詢顧問可以提供技術的援助。以下是安全委員會的職能:

- 與工人交談，檢查他們的工作以找出可能導致受傷的情況。
- 鼓勵工人向主管報告與工作有關的受傷和癥狀。
- 查實導致受傷的工作。
- 查明某一工作如何導致受傷。
- 制訂實際的解決方案，並建議主管找人試用一下。
- 檢查一下試用的效果，再將其推薦給所有其他有關的工作部門。
- 監視使用新設備的雇員，並且決定其他的工作方式的改變。

法律有什麼規定？

▶ **您的雇主可能要遵循加州有關重復性工作的規定。請查實**:

- 在過去的12個月中是否有兩個或兩個以上的工人受傷？受傷的工人必需是做同樣類型的工作。
- 醫生的報告是否説明每次受傷主要是由於該工作造成的？每個工人可能會有不同的檢查結果，只要受傷是與同樣類型的重復性工作有關。

▶ **如果以上兩個問題的答案都是肯定的“是”，雇主必須改變該工作或設備以防止受傷再發生。**工人也需要培訓。

這一法規叫做重復性運動受傷（普通工業安全令第5110節）。是加州職業安全與健康機構（Cal/OSHA）負責監督實行的。

什麼是Cal/OSHA? 它就是加州職業安全與健康機構的辦事處。這一政府機構調查工人的投訴並回答有關工作環境安全法規的問題。投訴是保密的。在您的電話簿靠前面的政府藍頁部分可以找到該機構的電話號碼。 請查閱以下欄目: 加州政府，工業關係，職業安全與健康處，投訴或執行科。

加州政府為雇主提供了咨詢服務電話（1-800-963-9424）。該部門解釋工作單位健康和安全的法規，並幫助雇主遵守法規。他們並不簽發罰單和罰款。

如何調整您的設備，使其更適合您使用。

- **確定您的椅子和腳踏墊支撐您的身體。**如果您能將您的設備調整到最合適的位置，就可以避免許多受傷。
- **需要可調整的椅子才能完成正確的調整。**如果您的椅子是不能調整的，也許您也可能做一些調整。
- **找合作的伙伴。**相互幫助調整椅子和其他設備。看別人的位置總是容易的，看自己的位置總是困難的！

1 檢查椅子的傾斜度。座墊應是平的，或如果您喜歡，少許前傾 （後面高一點）。

2 調整椅子的高度，使您的手腕、手臂、脖子和肩膀都感覺舒服。

- 手腕應該是直的
- 肘關節靠近身體
- 肩膀要放松
- 頭不要太向前彎

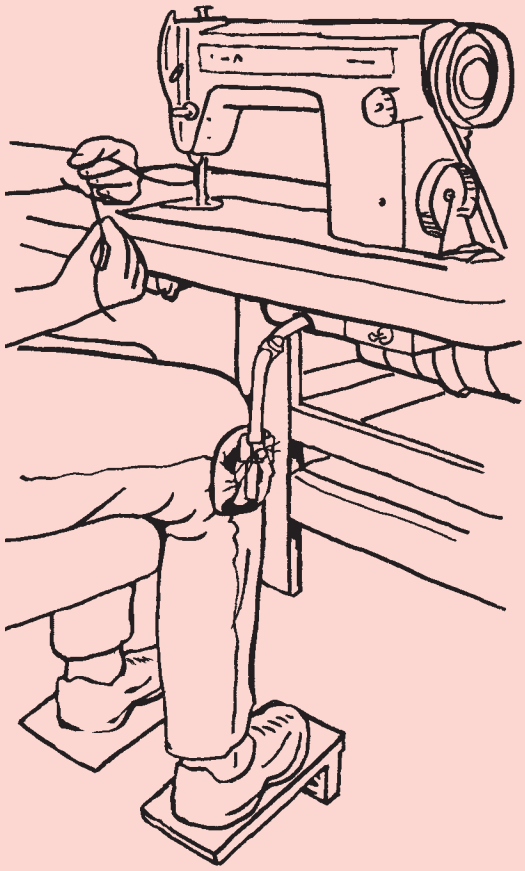
3 此外，支墊腳是為了讓您的大腿和腰更舒服。

- 腳控踏板應該在舒適的高度和距離，如有不適，則應調整或改裝
- 不在腳控踏板上的腳應該使用腳墊抬高

4 將臀部移到靠座墊的里面。

5 調整椅子的背墊來支撐您的下腰部。

6 調整或在膝蓋控制把上包上墊子。



欲知詳情

- **危險評估系統及資訊服務部 （HESIS）網站 www.dhs.ca.gov/ohb。** 該部回答有關工作地方的危險的問題並有許多免費的出版物提供。

  要索取在工作地方的危險的資訊，電話是: (510) 622-4317。請用英文留言，他們一定會答復您的電話。

  需要HESIS 的出版物，電話是: (510) 622-4328。

  有持久不消的與工作有關的疼痛者的尋醫指南。這本書幫助工人判斷需要治療的癥狀；選擇醫生；並如何與保健提供機構、雇主及工傷賠償系統打交道。

  加州人體工程學標準醫生使用手冊。是供保健機構使用的。

  HESIS的出版物目錄。有關工作地方的危險、包括化學品、重復運動、和傳染性疾病的小冊子和資料插頁。查訪我們的網站，或打電話或寫信索取出版物的目錄。

- **其他有關在製衣行業的人體工程學和安全的出版物。**
  制止疼痛！工人的工作設計指南，UNITE出版，有中文、英文或西班牙文。電話: (212) 691-1691。免費的6頁插頁資料。（36頁版本，每份$1元，只有英文和西班牙文。）
  衣廠防火與安全，UNITE出版，有中文、英文或西班牙文。電話: (212) 691-1691。每份$1元。
  改進製衣行業的工作條件和工作效率， (ISBN#922-110-849 X) 國際勞工辦公室出版，電話: (310) 638-3152。定價 $19.95，運費$4.50。 網站: www.ilo.org。

- 用廣東話的機構: 亞洲移民婦女倡導者協會 (510) 268-0192
- 用國語的機構: 製衣工人中心 (213) 748-5866。

- **工傷賠償。**如果您在工作時受傷，或者工作使您原有的受傷惡化，您有權獲得如治療、工資補償及再培訓（如果需要變換工作）等福利。所有的工人都有資格接受該福利，包括移民、半時工人、計件工人和臨時工人在內。 請打電話: 1-800-736-7401。瞭解詳情或索取免費的英文和西班牙文資料。

- **Cal/OSHA 咨詢服務部。**幫助雇主改進安全與健康的條件，以避免實行檢查。需要幫助或索取以下的小冊子，請打電話: 1-800-963-9424。**簡易人體工程學；或讓工作去適應人: 小小業主的人體工程學。**

有關插頁資料。 這些出版物是由危險評估系統及資訊服務部 （HESIS）、加州健康服務部和工業關係部製作的。保健教育服務是由加州大學柏克萊分校勞工職業保健項目提供的。 我們衷心感謝亞洲移民婦女倡導者協會的協助。

本插頁資料的建議是由HESIS根據我們對研究結果和發表的資料，以及一般的人體工程學原理的審定提出來的。這些建議不一定適合每一家製衣廠或每個工人的情況。

本出版物可以被完整地復印用作教育之目的。

HESIS
HAZARD EVALUATION SYSTEM & INFORMATION SERVICE
California Department of Health Services
Occupational Health Branch
1515 Clay Street, Suite 1901, Oakland, CA 94612
510-622-4300 • www.dhs.ca.gov/ohb

加州
州長
Gray Davis
健康與人類服務署
署長
Grantland Johnson
健康服務部
部長
Diana M. Bontá R.N., Dr.P.H.
工業關係部
部長
Steve Smith

JANE NORLING DESIGN

OSP 01 63346