

# İŞYERİNDE AĞRI VE ZORLANMALARINI ÖNLEYİN!

Yaygın olarak ağrı ve zorlanma olarak da bilinen Kas-İskelet Sistemi Hastalıkları (MSD) Ontario çalışanları için ciddi ve sakatlığa yol açabilen hastalıklardır. MSD'lerin önlenmesi her işyerinde özellikle önem verilmesi gereken bir konudur.

## İŞYERİNDE MSD İLE İLGİLİ TEHLİKELER ŞUNLARDIR:

1. Tuhaf vücut duruşları
2. Vücudun herhangi bir kısmını dinlenmeksizin tek bir pozisyonda tutmak
3. Ağır ve taşınması zor yükleri taşımak, kaldırmak, itmek ya da çekmek
4. Dinlenmeksizin aynı hareketleri tekrarlamak



## İŞVERENLERİN YAPMASI GEREKENLER:

1. Çalışanları işyerindeki MSD tehlikeleri konusunda eğitmek
2. Çalışanlardan MSD belirtilerini veya endişelerini vakit geçirmeden bildirmelerini istemek
3. İşyerindeki MSD tehlikelerini belirlemek ve çözüm yollarını birlikte çalışarak uygulamak
4. Çözümlerin işe yaradığından emin olmak için takip çalışması yapmak