



Ergonomics

Ergonomics involves designing and arranging workspaces so people can work efficiently and safely. Ergonomics is used to evaluate how you do your work to identify any risk factors that might lead to injury, and to find the best solution to eliminate or manage the hazard. Capabilities and limitations are then taken into account to ensure tasks, equipment and the environment suit the worker.

4 Main Ergonomic Risk Factors:

- **Environment:** Risks found within your work environment
- **Equipment:** Risks associated with the equipment you use
- **Work Practices:** Risks caused by work requirements, processes or procedures
- **Individual:** Risks unique to you as an individual, such as physical characteristics, habits and behavior

Ergonomic conditions are disorders of the soft tissues, specifically of the muscles, nerves, tendons, ligaments, joints, cartilage, blood vessels and spinal discs. If you experience pain or injury in your soft tissues, it might be caused by factors such as:

- Repetition
- Awkward posture
- Vibration
- Force
- Contact stress



For more safety tips from the National Safety Council, visit nsc.org.

DID YOU KNOW?

Common ergonomic-related symptoms include:

- Pain
- Swelling
- Tingling
- Tenderness
- Numbness
- Difficulty moving or using an extremity

If you experience any of these symptoms, consult your physician as soon as possible. Common ergonomic problems include bursitis, carpal tunnel syndrome, tendonitis and tension in the neck and shoulders.

Other suggestions to prevent or eliminate ergonomic risk factors:

- Alternate repetitive tasks with non-repetitive tasks at regular intervals
- Increase the number of short breaks you take throughout the day
- Consult a safety professional about your work environment
- Work at a comfortable pace

members
get more



NATIONAL SAFETY MONTH



Ergonomía

La ergonomía involucra el diseño y la organización de los lugares de trabajo para que las personas puedan trabajar en forma eficaz y segura. La ergonomía se utiliza para evaluar cómo hace usted su trabajo e identificar cualquier factor de riesgo que podría llevar a una lesión y encontrar la mejor solución para eliminarla y manejar el riesgo. Luego, se toman en cuenta las capacidades y las limitaciones para asegurar que las tareas, el equipo y el entorno son adecuados para el trabajador.

Los cuatro factores principales de riesgo ergonómico:

- **Entorno:** los riesgos que se encuentran dentro de su entorno de trabajo.
- **Equipos:** los riesgos asociados con los equipos que utiliza.
- **Prácticas de trabajo:** los riesgos causados por los requisitos, procesos o procedimientos del trabajo.
- **Individuales:** los riesgos únicos para usted como persona, como características físicas, hábitos y conductas.

Las condiciones ergonómicas son trastornos de las partes blandas, especialmente músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos, vasos sanguíneos y discos espinales. Si siente dolor o se lesiona las partes blandas, esto puede ser provocado por factores como:

- Repetición
- Fuerza
- Postura inadecuada
- Estrés por contacto
- Vibración

Para obtener más sugerencias de National Safety Council, visite nsc.org.



¿LO SABÍA?

Los síntomas comunes relacionados con la ergonomía incluyen:

- Dolor
- Hinchazón
- Hormigueo
- Hipersensibilidad
- Entumecimiento
- Dificultad para mover o usar una extremidad

Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico lo antes posible. Los problemas ergonómicos comunes incluyen bursitis, síndrome de túnel carpiano, tendinitis y tensión en el cuello y los hombros.

Otras sugerencias para evitar o eliminar los factores de riesgo ergonómicos:

- Alterne tareas repetitivas con tareas no repetitivas a intervalos regulares.
- Aumente la cantidad de descansos breves que toma durante el día.
- Consulte a un profesional en seguridad sobre su entorno de trabajo.
- Trabaje a un ritmo cómodo.

members
get more



NATIONAL SAFETY MONTH