

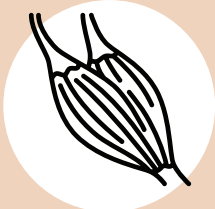
# Mga Sakit sa Kalamnang Nakadikit sa Buto (MSDs\*)

Ang Pangunahing Problemang Pangkalusugan ng mga Pansamantalang Dayuhang Manggagawa sa Agrikultura (TFAWs\*\*) sa Ontario\*\*\*

Ang mga Sakit sa Kalamnang Nakadikit sa Buto (MSDs) ay mga pinsala o karamdaman ng:



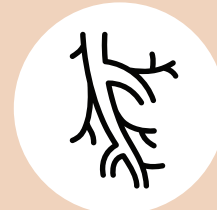
MGA KASU-KASUAN



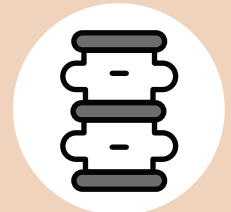
MGA KALAMNAN



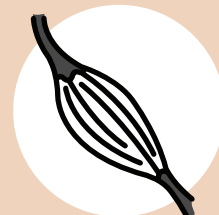
MGA LITID



MGA NERBIYOS



MGA DISK NG GULUGOD



MGA TENDON

Kapag ang mga tisyu na ito ay patuloy na nai-stress nang walang sapat na pahinga, maari itong masira at magdulot ng MSDs.

\*MSDs = Musculoskeletal Disorders

\*\*TFAWs = Temporary Foreign Agricultural Workers

\*\*\*Noong 2022, ang MSDs ang pangunahing problemang pangkalusugan ayon sa mga panayam sa pitong pangunahing pangkalusugang klinika sa Ontario na nagbibigay ng espesyal na serbisyo sa mga pansamantalang dayuhang manggagawa sa agrikultura (TFAWs).

## Mga Sensyales at Sintomas



PAMAMAGA



PANANAKIT O DI PAGIGING KOMPORTABLE



PANINIGAS O DI MAKAGALAW



KAWALAN NG KAKAYAHANG GAWIN ANG MGA GAWAIN at TUNGKULIN

# Mga Sanhi ng Panganib



## PWERSA

Paggamit ng sobrang pwersa sa pagbuhat, pagtulak o paghila ng isang bagay.



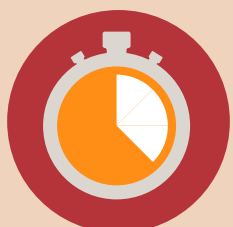
## DI MAAYOS NA POSTURA

Mga posisyon ng katawan tulad ng pag-abot, pag-ikot, pagyuko.



## VIBRATION

Ang mga vibration mula sa mga kasangkapan at sasakyan ay maaaring makaapekto sa buong katawan o sa isang bahagi nito.



## KAKULANGAN SA PAHINGA

Paggamit ng parehong bahagi ng katawan sa paggawa ng mga gawain nang hindi binibigyan ng sapat na oras para makapagpahinga at makarekober.



## PRESYUR

Sobrang presyur na inilalagay sa isang bahagi ng katawan sa mahabang panahon.



## ISTATIK NA POSTURA

Anumang posisyon ng katawan na pinapanatili sa loob ng mahabang panahon.



## TEMPERATURA

Ang pagtatrabaho sa mainit o malamig na lugar ay maaaring magpalala ng situwasyon.



Maaaring mabago ng **STRESS** kung paano ginagawa ang trabaho. Maaari itong magdulot ng paninigas, di maayos na postura at/o mas malakas na pwersa.



Maaaring magkakaiba ang pagtugon ng mga indibidwal sa mga panganib na ito dahil sa **kasarian, lakas, laki, karanasan at iba pa.**

Marami sa mga panganib na ito ay magkaugnay at **anumang kombinasyon** ay maaaring magpataas ng antas ng panganib.

# Mga Tungkulin ng Employer

Ang mga employer ay dapat magbigay ng:



PROGRAMA AT PAGSASANAY  
PARA SA PAG-IWAS SA MGA SAKIT  
SA KALAMNANG NAKADIKIT SA  
BUTO (MSDs)



ANGKOP NA MGA  
KASANGKAPAN  
at KAGAMITAN upang  
mabawasan ang stress  
at pagkapagod.



REGULAR NA PAGPAPANATILI  
NG MGA KASANGKAPAN AT  
KAGAMITAN



PAG-IKOT NG  
TRABAHO upang  
mabawasan ang  
pagkakalantad  
sa mga panganib.



...at para sa mga manggagawang nakararanas  
na ng mga sintomas ng MSDs:



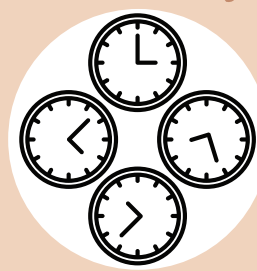
IMPORMASYON at PAGSASANAY  
SA PANGANIB, KALIGTSASAN at  
PAGTUGON SA EMERGENCY



PAGSUPPORTA,  
PAGMONITOR at  
PAGSUBAYBAY sa kalagayan  
ng manggagawa



BINAGONG MGA TUNGKULIN  
alternatibong tungkulin  
para sa mga nasugatang  
mga manggagawa



KARAGDAGANG PAHINGA  
upang mabigyan ng oras na  
makapagpahinga ang  
nasugatang bahagi ng katawan

Ang mga employer ay dapat magkaroon ng proseso upang **MATUKOY**, **MAIWASAN** at **MABAWASAN** ang mga sanhi na nagdudulot ng pagkakaroon ng MSDs. Ang prosesong ito ay dapat na:



## KABILANG

ang mga manggagawa, mga kinatawan ng kalusugan at kaligtasan, at/o ang mga miyembro ng pinagsamang lupon ng kalusugan at kaligtasan.



## MAGBIGAY

ng pagsasalin o paliwanag kung kinakailangan upang ang bawat isa ay epektibong makapag-ambag.

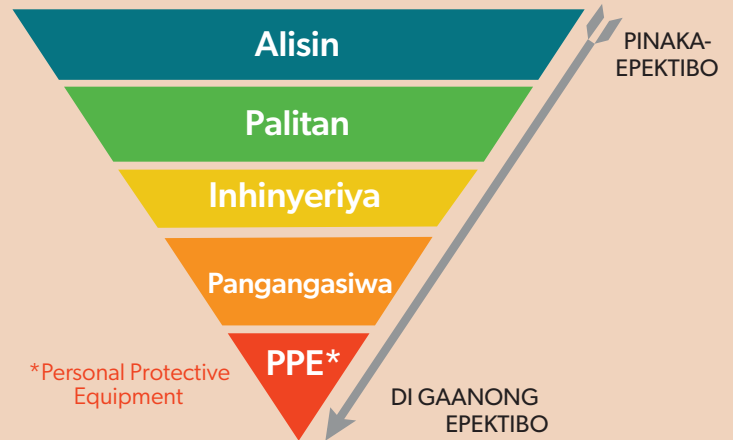


## SUPPORTADO

ng employer upang ang mga manggagawa ay komportableng makilahok.

## PAGTUTUKOY AT PAGKONTROL

### Herarkiya ng mga Kontrol



- R** **I-RECOGNIZE** ang panganib o hazard o mga posibleng pagbabago.
- A** **I-ASSESS** ang lebel ng peligro ng panganib.
- C** **I-CONTROL** ang panganib gamit ang Herarkiya ng mga Kontrol.
- E** **I-EVALUATE** ang pagiging epektibo at tukuyin kung saan pa pwedeng ayusin

## Aksyon Kung ikaw ay nakararanas ng mga sintomas ng mga SKNB:



**Makipag-usap sa iyong superbisor, employer, mga kinatawan ng kaligtasan, at/o sa pinagsamang lupon ng kalusugan at kaligtasan** tungkol sa iyong mga sintomas at kung ano sa tingin mo ang posibleng sanhi nito.



Humingi ng tulong-medikal upang magkaroon ng tamang pagsusuri ng iyong mga sintomas. Ipaalam sa tagapagbigay-serbisyong medikal kung sa iyong palagay ay ang iyong trabaho ang sanhi ng mga sintomas. Itanong sa kanila ang tungkol sa WSIB.



I-scan upang mapanood ang isang bidyo na may karagdagang impormasyon tungkol sa WSIB:



Sa pamamagitan ng WSIB ng Ontario, ikaw ay may karapatang tumanggap ng kompensasyon para sa nawalang sahod o gastos-medikal kung ikaw ay nasaktan o nagkasakit dahil sa iyong trabaho (maaring kasama ang mga SKNB). Tumawag sa WSIB\* para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghahain ng claim: 1-800-387-0750. Kapag nakausap mo na ang isang ahente, hilingin na makausap ang taong nagsasalita ng iyong wika. Humingi ng tulong mula sa OHCOW, grupong pangkomunidad o sa legal aid clinic para sa pagtulong sa iyong claim. Ang mga legal aid clinic ay maaaring makatulong sa mga claim at apela. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa: IAVGO Legal Clinic (Libre ang tawag): 1-866-521-8535.

## Mga Karagdagang Tool at Mga Resource

- [Musculoskeletal Disorders \(MSDs\) \[OHCOW\]](#)
- [Manual Materials Handling Video Series \[OHCOW\]](#)
- [Migrant and Temporary Agricultural Workers \[OHCOW\]](#)
- [Ontario MSD Prevention Guideline Quickstart \[CRE-MSD\]](#)
- [Work-related Musculoskeletal Disorders \(WMSDs\) \[CCOHS\]](#)
- [Musculoskeletal Health \[World Health Organization\]](#)