

# การบาดเจ็บและความผิดปกติที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายคนเราหรือระบบกล้ามเนื้อ (MSDs) ปัญหาสุขภาพในลำดับต้นๆที่เกิดขึ้นในเกษตรกรต่างชาติชั่วคราว

## การจัดกลุ่มอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก



เมื่อเนื้อเยื่อส่วนต่างๆเหล่านี้เกิดอาการตึงและมีการพักผ่อนน้อย เนื้อเยื่อเหล่านี้จะได้รับการบาดเจ็บเสียหายและนำไปสู่โรคที่มีความผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก

ในปี2022 จากการสัมภาษณ์คลื่นนี้คสุขภาพที่ให้บริการพิเศษแก่เกษตรกรต่างชาติชั่วคราว จำนวน7แห่ง พบว่า การบาดเจ็บและความผิดปกติที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายคนเราหรือระบบกล้ามเนื้อ เป็นปัญหาสุขภาพในลำดับต้น

## สัญญาณและอาการ



บวม



เจ็บและรู้สึกตึง  
ไม่สบาย



สูญเสียระยะขอบเขต  
ความเคลื่อนไหว



สูญเสีย  
ความสามารถ  
ในการทำงาน

# ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ



**การใช้แรง**  
การใช้แรงที่มากเกินไปในการยก ผลักหรือดึงวัตถุ



**แรงกดทับ**  
การใช้แรงกดทับกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่มากเกินไปเป็นระยะเวลาานาน



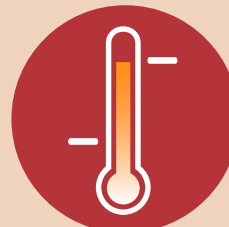
**ท่าทางที่ไม่เหมาะสม**  
ตำแหน่งของร่างกาย เช่น การเอี้ยว การบิด การโน้มตัว



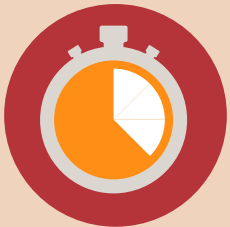
**ท่าทางลักษณะเดิม**  
ตำแหน่งของร่างกาย เช่น การเอี้ยว การบิด การโน้มตัว



**แรงสั่นสะเทือน**  
แรงสั่นสะเทือนที่ผ่านเครื่องมือและยานพาหนะต่างๆอาจส่งผลกระทบต่อทบบางส่วนหรือทั้งหมดของร่างกาย



**อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม**  
แรงสั่นสะเทือนอาจส่งผลกระทบต่อทบบางส่วนหรือเฉพาะส่วนต่างๆ ของร่างกาย



**การพักผ่อนไม่เพียงพอ**  
การใช้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานซ้ำๆโดยไม่มีกรพักผ่อนที่เพียงพอ



**ความเครียด**  
อาจเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานได้ อาจทำให้เกิดอาการเกร็ง ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง และ/หรือต้องใช้แรงมากขึ้น



การตอบสนองของบุคคลต่อปัจจัยเสี่ยงต่างๆเหล่านี้อาจแตกต่างกันเนื่องจากเพศ ความแข็งแรง ขนาด ประสบการณ์ และองค์ประกอบอื่นๆอีกมากมาย

ปัจจัยเสี่ยงหลายประการเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกัน และเมื่อปัจจัยเสี่ยงใดๆเหล่านี้รวมเข้าด้วยกันอาจเพิ่มระดับความเสี่ยงได้

# ความรับผิดชอบของนายจ้าง นายจ้างควรจัดเตรียม



การหมั่นเวียนงานช่วย  
ลดการสัมผัสอันตราย



โปรแกรมและการฝึกอบรมการ  
ป้องกันความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก



เครื่องมือและ  
อุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อ  
ลดความแรงกดเสียดสี  
และความตึงเครียด



การดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์  
เครื่องมืออย่างสม่ำเสมอ



การให้ข้อมูลและการฝึกอบรม  
เกี่ยวกับอันตราย ความ  
ปลอดภัย และตอบสนอง  
ต่อเหตุฉุกเฉิน

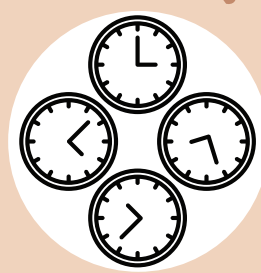
สำหรับคนงานที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับอาการ  
ผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก



ให้การสนับสนุน การ  
ดูแลและติดตามผล ตาม  
สถานะของคนงาน



แก้ไข ปรับเปลี่ยนหน้าที่  
ให้ทางเลือกสำหรับคน  
งานที่ได้รับบาดเจ็บ



การหยุดพักเพิ่มเติมจะ  
ทำให้ส่วนต่างๆ ของ  
ร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ  
ได้มีเวลาพัก

นายจ้างควรมีกระบวนการในการระบุ ป้องกัน และลดปัจจัยเสี่ยงที่มีส่วน  
ในการพัฒนาไปสู่อาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs)  
ซึ่งควรมีกระบวนการดังนี้



การรวมตัวกัน  
รวมคนงาน ตัวแทนด้านสุขภาพ  
และความปลอดภัย และ  
/หรือสมาชิกคณะกรรมการรวม  
ด้านสุขภาพและความปลอดภัย



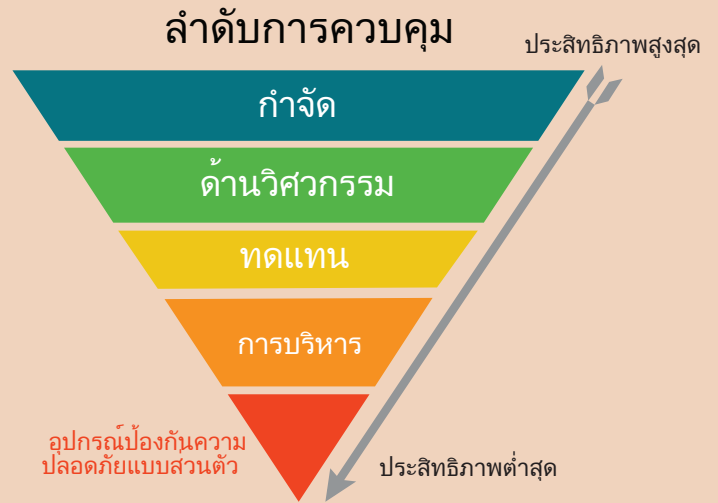
จัดเตรียม  
จัดให้มีการแปล  
/ล่ามตามความจำเป็นเพื่อให้  
ทุกคนมีส่วนร่วมได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ



สนับสนุนช่วยเหลือ  
ได้รับการสนับสนุนจาก  
นายจ้างเพื่อให้คนงานรู้สึก  
สบายใจที่จะเข้าร่วม

## การวินิจฉัยและการควบคุม

- R** รับรู้ถึงอันตราย / การฟื้นตัวที่เป็นไปได้
- A** ประเมินระดับความเสี่ยงอันตราย
- C** ควบคุมอันตรายโดยให้เป็นไปตามลำดับขั้นการควบคุม
- E** ประมวลประสิทธิภาพและสถานะในการปรับปรุงพัฒนา



## สิ่งที่ควรทำ สแกนเพื่อดูวิดีโอและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ WSIB



บอกกล่าวกับหัวหน้างานหรือนายจ้าง ตัวแทนด้านความปลอดภัย และ / หรือคณะกรรมการรวมด้านสุขภาพและความปลอดภัย เกี่ยวกับอาการของคุณและสิ่งที่คุณคิดว่าอาจเป็นสาเหตุ



ไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยอาการของคุณ อย่างเหมาะสม แจงให้ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพทราบหากคุณคิดว่างานของคุณทำให้เกิดอาการ ถามพวกเขาเกี่ยวกับ WSIB



สแกนเพื่อดูวิดีโอและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ WSIB



ผ่าน WSIB ของออนแทรีโอ คุณมีสิทธิ์ได้รับค่าชดเชยสำหรับการสูญเสียค่าจ้างหรือค่ารักษาพยาบาล หากคุณสามารถเจ็บหรือป่วยเนื่องจากงานของคุณ (อาจรวมถึง MSDs) โทร WSIB\* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับขอเรียกร้อง: 1-800-387-0750 เมื่อคุณติดต่อตัวแทน โปรดขอพูดคุยกับบุคลากรที่ใช้ภาษาของคุณ ขอความช่วยเหลือจาก OHCOW กลุ่มชุมชน หรือคลินิกช่วยเหลือทางกฎหมายในการเรียกร้องสิทธิของคุณ คลินิกช่วยเหลือทางกฎหมายสามารถช่วยเรื่องขอเรียกร้องและภาวะฉุกเฉินได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อ: IAVGO คลินิกदानกฎหมาย โทรฟรี: 1-866-521-8535

## เครื่องมือและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

- [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 \[World Health Organization\]](#)