

13A_學校的職業安全及健康指引

1. 良好的校舍管理是邁向良好職業安全及健康習慣的第一步。通道和出口不應被物件阻塞，這些物件可能會令人絆倒，及妨礙火警時逃生。
2. 工作環境和使用的工具應能令僱員採用舒適自然的工作姿勢。
3. 課室應維持足夠的新鮮空氣供應，以減輕空氣傳播的傳染病，如結核病、德國麻疹和流行性感冒。
4. 要能舒適地閱讀和增加工作效率，便必須有良好的照明。良好的照明能減少意外、眼部疲勞和消除不適。
5. 無論工作姿勢是如何良好，亦不應長期使用同一姿勢；否則亦會引致肌肉疼痛和妨礙血液流通。僱員應不時改變工作姿勢以便舒展身體不同的部位。
6. 低年級教師為幫助學生學習要經常彎腰；故要注意調整姿勢。
7. 抹窗時，如沒有使用適當工具和工作姿勢受限制，肩膀和背部很容易受傷。
8. 長時間使用顯示屏幕引致健康問題，是頸部長時間固定，手和手腕擺放不當，以及顯示屏幕設備的工作量沉重及工作期限緊迫。這些問題大多可透過把人體功效學的準則應用於工作間的設計和工作的編排上而得以預防。
9. 頸部長時間向後仰；將電話筒夾於頭及肩部之間，工作枱和椅子高度不配及足腿之空間不足，以上種種會令頸背受損，影響工作表現。
10. 突然、劇烈地或以不正確姿勢提舉重物可扭傷式撕裂肌肉／韌帶；甚至會令椎間盤突入椎管，壓迫脊髓／脊神經，導致疼痛或麻痺。嚴重時，更可引致癱瘓。
11. 長期在課室講課，特別是在高噪音的環境，可引致聲音沙啞。建議教師可考慮使用擴音器；關閉窗戶把外間的噪音源隔絕；接受聲音控制和正確發音的訓練；給嗓子充分休息；日常生活中適當保護嗓子。
12. 長時間站立可導致腳部和腰背疼痛，亦可能影響血液從腳部流返心臟，以及加劇靜脈曲張的情況，雙腳表面的靜脈因而出現擴張、拉長和彎曲的現象。建議的預防措施：適當時間給腿部休息；按摩腿的下方，改善血液循環；穿著舒適的鞋子。
13. 長時間接觸粉筆，可能導致接觸性皮炎，患有皮膚敏感的教師情況會較嚴重。建議的預防措施：使用不同的教具；把粉筆包裹，避免與皮膚接觸；護理雙手。
14. 壓力是教師日常面對的職業健康問題。處理不當會影響教師的生理和心理健康，以及教學表現。校方會與教師共同努力，改善工作環境各條件，消除工作壓力。