

10 Langkah

Agar Tempat Kerja Aman dan Sehat

1**Keselamatan adalah masalah semua orang.**

Apabila Anda melihat ada sesuatu yang salah, jangan tinggalkan. Diskusikan berkala dengan rekan kerja, manajer dan pekerja merupakan kunci terhadap keselamatan. Karenanya, kembangkan sistem pertukaran informasi, ide dan permasalahan serta rentang waktu untuk pengecekan berkala. Perbaikan kecil, harian, merupakan kunci dari lingkungan kerja yang aman dan produktif.

2**Gunakan ruangan dengan baik.**

Jangan mencampuradukkan ruangan untuk bekerja, istirahat dan gudang. Bersihkan ruang kerja, dan lengkapi dengan penerangan yang memadai. Air minum dan fasilitas kamar kecil yang bersih harus tersedia.

3**Cek ruang kerja Anda.**

Jadwalkan beberapa menit untuk mengecek ruang kerja Anda. Idealnya Anda harus bekerja pada ketinggian bahu dalam postur tubuh alami yang mengurangi gerakan menunduk, menekuk ataupun mengangkat tangan. Barang-barang yang sering dipakai harus berada dalam jangkauan Anda.

4**Pasang pengaman.**

Pastikan mesin dengan bagian bergerak yang berbahaya tetap terjaga, juga koneksi listrik dan kabelnya dalam keadaan aman. Peralatan di rumah dapat dengan mudah melukai dan mematikan, seperti layaknya peralatan di pabrik. Periksa dan rawat peralatan Anda secara teratur. Periksa setidaknya satu bulan sekali untuk memastikan tidak ada bagian-bagian yang rusak atau tidak stabil.

5**Pikirkan lingkungan Anda.**

Bukan hanya pabrik yang memapari Anda dengan bahaya seperti debu, kimia, suara dan panas. Kantor dan rumah sama-sama punya potensi bahaya. Karenanya maksimalkan ventilasi udara alami. Bahan kimia harus diberi label secara baik dan disimpan di tempat yang aman. Jaga temperatur udara. Apabila panas atau dingin menjadi masalah, pertimbangkan insulasi.

6**Gunakan alat pelindung.**

Pastikan tersedia pakaian dan alat pelindung, seperti kacamata, sepatu, sarung tangan, helm dan lain sebagainya. Pertolongan pertama penting, dan latihlah para karyawan cara menggunakannya.

7**Gunakan alat bantu.**

Gunakan alat bantu yang terpelihara baik untuk mengangkat atau memindahkan benda-benda berat dan sulit. Atau untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

8**Perubahan sama baiknya dengan istirahat.**

Variasikan kegiatan Anda atau karyawan. Monoton dan kebosanan merupakan musuh dari kualitas, produktivitas serta keselamatan. Menciptakan suasana dan kondisi kerja yang menarik dapat mengembangkan keterampilan baru.

9**Perhatian khusus.**

Beberapa rekan kerja membutuhkan perhatian khusus agar bisa melakukan pekerjaan dengan baik. Karenanya, pertimbangkan kebutuhan perempuan hamil, penyandang disabilitas, pekerja pendatang atau asing, atau orang berusia lanjut.

10**Beristirahatlah.**

Terakhir, jangan lupa beristirahat, istirahat singkat secara berkala membantu meningkatkan produktivitas, kualitas kerja dan menurunkan tingkat kecelakaan. Untuk jangka panjang, jangan menganggap libur kerja ataupun berlibur sebagai kemewahan, karena dapat mencegah kelelahan dan kecapaian kerja.