



WANITA SEHAT

wanita sehat, keluarga bahagia

Home

Tentang Kami

Mengapa Wanita Harus Sehat

Kesehatan Reproduksi

Kesehatan Jiwa

Kesehatan Kerja

Nutrisi

Resep Obat Tradisional

Kontak Kami

Buku Tamu

Mailing list

 Page's stats

KIAT AGAR WANITA TETAP SEHAT SAAT BEKERJA

Kaum wanita selalu tidak lepas dari pekerjaam mulai pekerjaan mengurus rumah tangga hingga kegiatan di luar rumah tangga mencari nafkah. Bekerja memakan waktu yang cukup banyak, memerlukan pikiran dan perasaan, juga adanya ancaman penyakit akibat lingkungan kerja yang buruk dan juga mengandung bahaya kecelakaan dan keracunan kimiawi, terlebih-lebih yang bergerak pada sektor industri baik besar maupun kecil. Di lingkungan rumah tanggapun banyak timbul gangguan kesehatan kerja, akibat kondisi lingkungan yang buruk. Oleh karena itu, para wanita perlu memahami betapa pentingnya memelihara kesehatan pada saat bekerja, agar supaya tidak menimbulkan gangguan kesehatan.

Kiat agar wanita tetap sehat dan bugar saat bekerja adalah sebagai berikut :

1. Jangan lupa makan pagi sebelum bekerja dan makanan kecil atau buah diantara waktu beristirahat. Jagalah jangan terlambat makan siang atau makan malam. Makanlah makanan yang bergizi tinggi dan seimbang karena gizi yang cukup merupakan sumber tenaga.

2. Sikap dan posisi tubuh dalam bekerja sangatlah mempengaruhi kemampuan kita untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Jangan duduk, berdiri, membungkuk, jongkok terus menerus. Kurang baik bagi kesehatan. Saat duduk usahakan agar tulang punggung tidak melengkung, sehingga dada tidak berlipat. Gunakan kursi yang paling tepat tingginya dengan meja kerja. Bila bekerja lama, pergunakan kursi dengan sandaran punggung dan lengan. Usahakan berdiri dengan santai jangan kaku, sekali-kali gerakkan kaki, jalan-jalan sebentar. Juga saat membungkuk , jangan terlalu jauh dengan barang yang dikerjakan.

Bagi wanita yang melakukan pekerjaan di rumah, perlu diperhatikan penyesuaian alat, cara dan kemampuannya bekerja. Untuk itu dapat diterapkan teknologi tepat guna atau canggih yang dapat menghemat waktu dan tenaga serta meningkatkan efisiensi kerja dan dapat menimbulkan kenyamanan dalam bekerja. Jika mengangkat barang jangan melebihi kemampuan, seimbangkan antara tangan kanan dan kiri untuk membawanya.

3. Jagalah kebersihan pribadi dan lingkungan kerja anda serta usahakan pula untuk tidak menyebarkan penyakit.

4. Pakailah alat pelindung seperti masker, sarung tangan, tutup kepala apabila anda bekerja pada sektor industri, untuk mencegah kecelakaan dan keracunan kimiawi.

5. Apabila tida enak badan pada ssaat bekerja hubungi segera klinik atau dokter terdekat.agar penyakit tidak tambah parah.

6 Bekerja terus menerus tanpa istirahat selain melelahkan juga menimbulkan ganggguan stres. Untuk itu upayakan istirahat sejenak saat bekerja. Anda bisa relaksasi, mengobrol santaim, jalan-jalan keluar menghirup udara segar, menikmati musik, nonton TV dan sebagainya.

7. .Usahakan suasana damai dan tenang di tempat kerja, agar bisa berkonsentrasi dan tenang dalam bekerja.

8. Hindarkan hal-hal yang dapat mengundang terjadinya tidak kekerasan terhadap perempuan misalnya pelecehan seksual, perkosaan dan sebagainya.

9. Lakukan olahraga ringan agar tubuh tetap bugar.

10. Gunakan hak cuti sakit, cuti haid ,cuti ham,il,hak menyusui dan hak-hak lain bagi pekerja wanita,misalnya tidak boleh bekerja malam hari atau bekerja pada tempat berbahaya dan sebagainya.

Jika Anda melaksanakan perilaku sehat saat bekerja, hal ini akan meningkatkan produktivitas kerja! (ASTRINI:ws.01)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.