

Arabic

كيفية تجنب الآم الظهر نصيحة لمشغلي وقائدي الآلات المتحركة

(Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

غالبا ما يبلغ مشغلي وقائدي الآلات المتحركة عن ألم الظهر. وتوجد عدة أسباب لذلك، ليست كلها متعلقة بالعمل. ولكن قد يسوء الألم بالظهر بالقيادة لوقت طويل جالسا على مقعد غير مثبت تماما، الارتجاج والاهتزاز على الطرق السيئة (اهتزاز الجسد الكلي) والتعامل اليدوي.

يمكنك ان تتجنب ألم الظهر لو تعمل التالي:

- تأكد ان الآلة المخصصة لك كبيرة وقوية بدرجة كافية للعمل الذي ينبغي ان تعمله وللظروف التي ينبغي ان تعمل فيها. ناقش مع مشرفك لو انك غير متأكد.
- تأكد ان الآلة تمت صيانتها بطريقة صحيحة وتم اصلاح أى اعطال (مثل مقعد معلق مكسور أو فرامل بها عطل، موصلات عجلة القيادة ومكونات التعليق) وان ضغط الاطارات صحيح.
- ابغ عن أى عيوب فى المركبة أو أى مشاكل أخرى فى العمل.
- اضبط الكرسي كى تكون مرتاح وكى يسند مؤخرة ظهرك كى ترى بوضوح دون الحاجة الى المد، الثنى أو الانحناء.
- تاكد انة يمكنك ادارة التحكمات بوضوح دون الحاجة الى المد، الثنى أو الانحناء.
- لو ان مقعدك لدية ضابط لوزن القائد تأكد انة تم ضبطه بطريقة صحيحة لوزنك.
- اختار الطرق بتجنب الأسطح الخشنة ولو انة غير ممكن، قم بالقيادة ببطأ لتجنب الأرتجاج والصدمات.
- احتفظ بالأرضية التى تعمل عليها الآلة أو تسير فى حالة جيدة. انزع أى ضخور كبيرة او معوقات واملء أى حفر أو ثقوب.
- السير، الفرملة، السرعة، تغيير السرعات واستخدام أى من الروابط مثل الحفارات الميكانيكية بطريق مرنة.
- تجنب الأوضاع السيئة مثل الاسترخاء على مقعدك، الميل للأمام او جانبيا أو القيادة وظهرك منحني.
- خذ فترات راحة لو تستطع، لتتجنب الجلوس فى نفس الوضع لمدة طويلة.
- لا تقفز من المركبة، أو تقوم بحركات متعبة اخرى والثى ربما تهز ظهرك.
- تجنب رفع او حمل أى حمولات ثقيلة أو متعبة.
- ابغ صاحب عملك عن أى ألم فى الظهر تعانى منه.
- التعاون مع صاحب عملك باتباع تعليمات الصحة والأمان والتدريب.

لو انك تعانى من ألم بالظهر

تجنب أى أنشطة تزيد ألم الظهر. ولكن من الأفضل ان تبقى نشطيا حيث انة من النادر ان يكون الألم بالظهر خطيرا. حاول مسكنات الألم البسيطة لتساعدك على تقليل الألم. ولكن قم بزيارة طبيبك لو انك قلق، أو ان الألم استمر أو اصبح فجأة أسوأ.

لمزيد من المعلومات

تحدث الى صاحب عملك، الذى من واجبة التقدير والتحكم فى المخاطر وتوفير المعلومات والتدريب. ويمكنك ايضا ان تنمى افكار جيدة مع الآخرين مثل زملاء العمل، ممثلى الأمان فى الأتحاد التجارى و ممثلى اصحاب العمل. انظر الى نشرة معلومات ادارة الصحة والأمان HSE NDG242(rev1) التحكم فى مخاطر الآم الظهر من الاهتزاز الكلي للجسد أوقم بزيارة موقع www.hse.gov.uk/msd وموقع www.hse.gov.uk/vibration

ان الدليل يحتوى على ملحوظات للممارسة الجيدة التى ليست اجبارية ولكن ربما تساعدك فى التفكير فيما تريد أن تفعل. ان هذا الدليل متوفر فى مجموعات مسعرة تشمل 25 نسخة من، HSE Books. ISBN 0 7176 61202 وتوجد نسخ فردية مجانية من. HSE Books, Tel: 01787 881165

© Crown copyright يمكن إعادة طبع هذا المنشور بحرية، ماعدا للاعلان، الأغراض التجارية والاعتمادية. صدرت النسخة الأولى فى 6/2005 من فضلك اذكر ان المصدر هو HSE

INDG404 06/05 C1850

تم طباعة ونشرة بواسطة ادارة الصحة والأمان