

দীর্ঘমেয়াদী পিঠের ব্যথা থেকে দূরে থাকুন

মোবাইল মেশিন অপারেটর ও ড্রাইভারদের জন্য পরামর্শ

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

মোবাইল মেশিন অপারেটর ও ড্রাইভারগণ প্রায়ই পিঠের ব্যথা (ব্যাক পেইন) এর অভিযোগ করেন। এর অনেক কারণ থাকতে পারে, সবগুলোই কাজের সাথে সম্পর্কিত নয়। কিন্তু পিঠের ব্যথা আরও খারাপ হতে পারে যদি দীর্ঘদিন ধরে ত্রুটিপূর্ণভাবে এডজাস্ট করা সীটে বসে মেশিন চালানো হয়, যদি খারাপ রাস্তার কারণে বাঁকি ও ধাক্কা লাগে (পুরো শরীর কম্পন) এবং হাত দিয়ে মালামাল ওঠানো নামানো হয়।

নীচের বিষয়গুলো অনুসরণ করলে পিঠের ব্যথা থেকে দূরে থাকতে পারবেন

- দেখে নিন আপনাকে যে মেশিন চালাতে দেয়া হয়েছে তা আপনার কাজের প্রয়োজন অনুসারে যথেষ্ট বড় ও শক্তিশালী কি না এবং কোন পারিপার্শ্বিক অবস্থায় এটা চালাতে হবে। এ ব্যাপারে নিশ্চিত না হলে আপনার সুপারভাইজারের সাথে আলোচনা করুন।
- মেশিনটি সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা হয় কি না এবং কোনো ত্রুটি থাকলে মেরামত করা হয়েছে কিনা (যেমন ভাঙ্গা সাসপেনশন সীট অথবা ত্রুটিপূর্ণ ব্রেক, স্টিয়ারিং লিংকেজ ও সাসপেনশনের যন্ত্রপাতি) এবং টায়ার প্রেসার সঠিক আছে কিনা তা দেখে নিন।
- যানটির কোনো ত্রুটি বা কাজের সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য সমস্যা থাকলে তা যথাস্থানে জানান।
- সীটটিকে আরামদায়কভাবে খাপ খাইয়ে নিন এবং দেখুন তা আপনার পিঠের নীচের অংশকে ঠেস দিয়ে রাখে কিনা, যাতে শরীর টান না করে, না বাঁকিয়ে বা না ঝুঁকে স্পষ্টভাবে আপনি দেখতে পারেন।
- নিশ্চিত হোন যে মেশিনের নিয়ন্ত্রণকারী কলকজাগুলো আপনি যেন শরীর টান না করে, না বাঁকিয়ে বা না ঝুঁকে চালনা করতে পারেন।
- আপনার সীট যদি চালকের ওজন অনুযায়ী খাপখাওয়ানোর ব্যবস্থা সম্পন্ন হয় তাহলে আপনার ওজন অনুযায়ী তা খাপখাওয়ানো হয়েছে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হোন।
- যাত্রাপথ পছন্দকালে ভাঙ্গাচোরা রাস্তা এড়িয়ে যান, যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে আরো আন্তে গাড়ী চালান যাতে ধাক্কা বা ঝুঁকুনি না লাগে।
- মেশিনটি যে কর্মস্থানে কাজ করছে বা চলছে তার ভূমি ভাল অবস্থায় রাখুন। বড় কোনও পাথর বা বাধা থাকলে তা সরিয়ে দিন এবং কোনও ডোবা বা গর্ত থাকলে তা ভরাট করে ফেলুন।
- স্টিয়ারিং, ব্রেক, গতি বাড়ানো, গিয়ার পরিবর্তন এবং কোনও সংযুক্ত যন্ত্রপাতি, যেমন মাটি খোঁড়ার এক্সকেভেটরের বাকেট, আন্তে আন্তে পরিচালনা করুন।
- খারাপভাবে শরীরের ভঙ্গি বা অবস্থান নেয়া থেকে বিরত থাকুন, যেমন সীটের ওপর কুঁজো হয়ে বসা, সবসময় সামনে বা পাশে ঝুঁকে থাকা বা পিঠ বাঁকানো অবস্থায় ড্রাইভ করা।
- একই অবস্থায় দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা এড়ানোর জন্য নিয়মিত বিরতি নিন।
- যন্ত্র থেকে লাফিয়ে নামবেন না বা এ ধরনের অন্য কোনও অসুবিধাজনক শারীরিক আচরণ করবেন না যার ফলে আপনার পিঠে ক্ষতিকরভাবে ধাক্কা লাগতে পারে।
- অসুবিধাজনক বা ভারী ওজনের বস্তু ওঠানো ও বহন করা থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার পিঠের কোন ব্যথা থাকলে তা আপনার নিয়োগকর্তাকে বলুন।
- স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত এবং প্রশিক্ষণে প্রদত্ত নির্দেশনাগুলো মেনে চলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে সহযোগিতা করুন।

যদি পিঠের ব্যথা হয়

পিঠের ব্যথা বাড়ে এমন কোনও কাজ থেকে বিরত থাকুন। তবে সবচেয়ে ভাল হচ্ছে কর্মতৎপর থাকা, কারণ পিঠের ব্যথা কদাচিত গুরুতর হয়ে থাকে। ব্যথার জন্য সাধারণ ব্যথানাশক ব্যবহার করুন। তবে আপনি যদি এ নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, অথবা ব্যথা স্থায়ী হয় অথবা হঠাৎ খারাপ মোড় নেয় তাহলে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

আরও তথ্যের জন্য

আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন। তাঁর ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করা এবং তথ্য ও ট্রেনিং দেয়ার দায়িত্ব রয়েছে। এছাড়া অন্যান্যদের সাথে, যেমন আপনার সহকর্মী, ট্রেড ইউনিয়নের নিরাপত্তা বিষয়ক প্রতিনিধি ও কর্মচারীদের প্রতিনিধিদের সাথে মিলে আপনি বিভিন্ন ভাল উপায় উদ্ভাবন করতে পারেন। এইচএসই-র লিফলেট INDG242(rev1) Control back-pain risks for whole-body vibration, অথবা www.hse.gov.uk/msd ও www.hse.gov.uk/vibration দেখুন।

এই নির্দেশিকায় বাধ্যতামূলক নয়, কিন্তু আপনার করণীয় বিষয় স্থির করতে উপকারী এমন কিছু সঠিক আচরণমালা দেয়া আছে। এই নির্দেশিকা মূল্যনির্দেশ সহ ২৫টির এক প্যাকেটে HSE books, ISBN 07176 6120 2 থেকে পাওয়া যাবে। একটি করে ফ্রি কপিও পাওয়া যাবে HSE Books, ফোনঃ 01787 881165.

© ক্রাউন কপিরাইট। বিজ্ঞাপন, এনডোর্সমেন্ট বা বাণিজ্যিক উদ্দেশ্য ব্যাতিত ব্যবহারের জন্য এই প্রকাশনা বিনামূল্যে পণ্যমুদ্রণ করা যাবে। প্রথম প্রকাশ 06/05। অনুগ্রহপূর্বক সূত্র হিসাবে HSE উল্লেখ করুন।

INDG404 06/05 C1850

হেলথ এন্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ দ্বারা মূদ্রিত ও প্রকাশিত।