

Farsi

## لرزش دست-بازو

توصیه برای کارگران

### (Hand-arm vibration - Advice for employees)

#### لرزش دست-بازو چیست؟

لرزش دست-بازو لرزشی است که به دستان و بازوهایتان زمانی منتقل می شود که از تجهیزات قوی استفاده می کنید و باید با دست آنها را کنترل کرد. در معرض زیاد لرزش دست-بازو قرار گرفتن می تواند عوارض لرزش دست و بازو (HAVS) و عوارض تونل مچ ایجاد کند.

#### عوارض لرزش دست و بازو چیست؟

- لرزش دست و بازو بر اعصاب، رگهای خونی، ماهیچه ها و مفاصل دست، مچ و بازو اثر می گذارد.
- این عوارض، در صورت نادیده گرفتن می تواند باعث از کار افتادگی جدی شود.
- این شامل لرزش انگشت سفید می شود که می تواند درد شدیدی در انگشتان متاثر از آن ایجاد کند.

#### عوارض تونل مچ چیست؟

عوارض تونل مچ (Carpal tunnel syndrome) یک اختلال عصبی است که درد، سوزش، کرخی و ضعف در بخشهایی از دست بوجود میآورد. بروز این عوارض علاوه بر سایر دلایل؛ استفاده از تجهیزات سنگین دستی و ایجاد کننده لرزش و ارتعاش در دست و بازو است.

#### علائم و نشانه های اولیه این بیماری چیست؟

- سوزش و کرخی در انگشتان (که می تواند باعث اختلال در خواب شود).
- عدم توانایی در لمس اشیاء با انگشتان .
- ناتوان شدن دستان (ممکن است دیگر نتوانید اشیاء بزرگ را بردارید یا نگه دارید)
- در شرایط سرما و رطوبت، سر انگشتان شما ابتدا سفید و سپس قرمز می شود و زمانی که بهبود مییابد درد همچنان پایدار باقی میماند. (لرزش انگشت سفید).

اگر به کار با ابزارهایی که لرزش زیاد ایجاد میکنند ادامه دهید این عوارض احتمالاً بدتر خواهد شد، برای مثال:

- کرخی دستانتان می تواند دائمی شود و دیگر نتوانید اشیاء را حس کنید؛
- در برداشتن اشیاء کوچک مانند پیچ گوشتی یا ناخن گیر مشکل خواهید داشت؛
- عوارض لرزش انگشت سفید ممکن است دائم اتفاق افتد و بر روی انگشتان اثر بیشتری بگذارد؛

#### چه مواقعی در معرض خطر قرار دارم؟

زمانی در خطر هستید که دائماً از ابزارهای قوی که باید با دست نگه داشته شود یا با دست هدایت شود و ماشین آلاتی مانند ماشینهای زیر استفاده کنید:

- بتون شکن، مته بتون؛
- چرخ سنباده، آسیاب، صفحه برش؛
- دریلهای فشاری؛
- چکشهای نجاری؛
- اره های زنجیری، ماهوت پاک کن، صیقل دهنده ها، چمن زندهای قوی؛
- اسکالپر یا ماشینهای سوزن زن

حتی در صورتی که ابزارهای کار توسط ماشین آلات قوی مانند آسیابهای قوی لرزش بوجود میآورند، باز در معرض خطر قرار دارید.

#### چطور می توانم خطر را کاهش دهم؟

وظیفه کارفرمای شما است که از شما در مقابل عوارض لرزه و ارتعاش (HAVS) و نیز عوارض تونل مچ مراقبت کند. با این وجود بر عهده شما نیز قرار دارد که از کارفرما بپرسید آیا می توان کار را طوری دیگر انجام داد که از ابزارها و ماشینهای لرزاننده استفاده نکرد. اگر نمی توان:

- بخواهید که از ابزارهایی که دارای لرزش کمتری هستند استفاده کنید.
- همواره از ابزار درست برای هر کار استفاده کنید (برای انجام سریعتر کار و قرار گرفتن کمتر در معرض لرزش).
- ابزارها را قبل از استفاده از آنها چک کنید تا مطمئن شوید که بدرستی نگهداری و تعمیر شده اند تا از افزایش لرزش در اثر عیب یا استهلاک اجتناب شود.
- مطمئن شوید ابزارهای برش تیز نگه داشته شده اند طوری که کارایی آنها باقی بماند.
- میزان زمان استفاده از یک ابزار در یک کار را با کار کردن در کارهای دیگر در وسط آن کاهش دهید.
- از فشار آوردن و زور زدن بیش از حد به ابزار باید خودداری کنید.
- ابزارها را طوری در انبار قرار دهید که زمان استفاده مجدد از آنها دسته هایشان سرد نباشد.
- با موارد زیر گردش خون مناسب را بوجود آورید:
  - گرم و خشک نگه داشتن (هنگام لزوم، پوشیدن دستکش، کلاه، وسایل ضد آب و استفاده از پدهای گرمایی در صورت موجود بودن)؛
  - ترک کردن یا کم کردن سیگار. چون سیگار جریان خون را کند می کند؛ و
  - ماساژ و نرمش دادن انگشتان در فاصله های بین کار.

### چه کار های دیگری می توانم انجام دهم؟

- یاد بگیرید که علائم و نشانه های اولیه عوارض دست و بازو را تشخیص دهید.
- هر عارضه ای را بیدرنگ به کارفرما یا مسؤل کنترل سلامتی کارکنان گزارش دهید.
- از هر ابزار کنترلی که کارفرمایان برای کاهش خطر عوارض دست و بازو قرار داده است استفاده کنید.
- از نماینده ایمنی اتحادیه تجاری یا نماینده کارفرما راهنمایی بخواهید.

پیش از آنکه عوارض دست و بازو و عوارض تونل مچ برای شما به یک مشکل تبدیل شود به کارفرمای خود کمک کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد لرزش دست و بازو، به کتابچه رایگان *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) (کنترل ریسک خطرات لرزش دست و بازو) منتشر شده توسط HSE و وب سایت لرزش HSE به این نشانی اینترنتی مراجعه کنید: [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

این راهنما حاوی دستورالعملهای مفیدی است که بکارگیری آنها هر چند اجباری نیست، اما ممکن است برای کاری که انجام می دهید مؤثر واقع شوند. این راهنما را در مجموعه 25 نسخه ای میتوان از کتابفروشی (HSE Books) تحت شماره 0 7176 6118 0 ISBN 0 7176 6118 0 ایتیاغ کرد. برای سفارش نسخه تکی رایگان از کتابفروشی (HSE Books) با این شماره تماس بگیرید: 01787 881165.

© Crown copyright این نشریه را می توان بجز برای اهداف تبلیغاتی، مستند سازی یا تجاری، آزادانه تکثیر نمود. تاریخ اولین انتشار 05/06. لطفا منبع HSE را ذکر نمایید.

INDG296(rev1) 06/05 C2000  
چاپ و نشر توسط مدیریت بهداشت و ایمنی