

Farsi

پرهیز از کمر درد

توصیه هایی برای اپراتورهای ماشین آلات متحرک و رانندگان

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

اپراتورهای ماشین آلات متحرک و رانندگان اغلب از کمر درد شکایت دارند. این کمردردها ممکن است علل مختلفی داشته باشد که همه آنها به کار ارتباطی ندارند. اما کمر درد ممکن است در اثر رانندگی به مدت طولانی در یک صندلی نامناسب و تکانهای ناشی از جاده های ناهموار (زمانی که کل بدن می لرزد) و در اثر اداره کردن دستی ماشین بدتر شود.

در صورتی که به موارد زیر دقت کنید می توانید از ابتلاء به کمر درد اجتناب کنید:

- کنترل کنید ماشینی که به شما اختصاص داده شده به اندازه کافی بزرگ و قدرت کافی برای کاری که باید انجام دهید و شرایط مورد نیاز برای عملکرد آن را دارا است. اگر از این موارد مطمئن نیستید با سرپرست خود صحبت کنید.
- کنترل کنید که ماشین بدرستی نگهداری شده و هر گونه عیب آن تعمیر شده است (برای مثال صندلی متحرک معیوب یا ترمزهای معیوب، استحکام فرمان و اجزا متحرک) و اینکه فشار تایرها تنظیم است.
- هرگونه عیب در وسیله نقلیه یا مسائل دیگر را گزارش دهید.
- صندلی را طوری تنظیم کنید که راحت باشید و قسمت تحتانی پشت شما را نگهدارد و بتوانید بدون نیاز به کشیدن بدن، پیچ خوردن یا تکیه دادن ببینید.
- مطمئن شوید که میتوان بدون نیاز به کشیدن بدن، خم شدن یا تکیه دادن از اهرمهای کنترل استفاده کنید.
- اگر صندلی دارای قابلیت تنظیم وزن راننده است مطمئن شوید که منطبق بر وزن شما تنظیم شده است.
- در انتخاب مسیر از انتخاب جاده های ناهموار اجتناب و اگر ممکن نیست برای اجتناب از بالا و پایین پریدن آهسته برانید.
- محوطه ای که ماشین در آن کار یا حرکت می کند را در شرایط مناسب نگهدارید. هرگونه سنگ بزرگ یا مانعی را برطرف کنید و گودالها و سوراخها را پر کنید.
- با فرمان، ترمز، گاز، دنده ها به آرامی کار کنید و هر گونه تجهیزات مثلا بیلهای مکانیکی را آهسته بکار ببرید.
- از هرگونه وضعیت بد مثل افتادن روی صندلی، تکیه دادن مداوم به جلو یا کنارهای صندلی یا رانندگی با کمر پیچ خورده خودداری کنید.
- در صورت امکان گهگاه کار را متوقف کنید تا از نشستن در یک وضعیت به مدت زمان طولانی اجتناب شود.
- از وسیله نقلیه به بیرون نپرید و یا حرکتهایی نکنید که باعث تکان خوردن کمرتان شود.
- از بلند کردن و حمل بارهای سنگین یا ناجور اجتناب کنید.
- هر گونه کمر درد خود را به کارفرمای خود بگویید.
- با رعایت دستورالعملهای ایمنی و سلامتی و آموزشها، با کارفرمای خود همکاری کنید.

اگر کمر درد گرفتید

از هر فعالیتی که کمر درد را تشدید کند خودداری کنید. اما اگر کمر درد خیلی جدی نیست بهتر که فعال باقی بمانید. برای بهبود درد از روشهای ساده درمان درد استفاده کنید. اما اگر نگران هستید یا درد ادامه دارد یا ناگهان بدتر شده به پزشک مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر

با کارفرمای خود صحبت کنید. او وظیفه دارد ریسکهای کار را ارزیابی و کنترل نموده و اطلاعات و آموزش کافی در اختیارتان قرار دهد. دیگران مانند همکارانتان، نمایندگان ایمنی اتحادیه تجاری یا نمایندگان کارگران می توانند اطلاعات مفیدی بدهند. برشور INDG242(rev1) (کنترل ریسکهای کمر درد ناشی از لرزش کل بدن) یا تارگامهای اینترنتی www.hse.gov.uk/msd و www.hse.gov.uk/vibration را نیز ببینید.

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 6120 2 ISBN 0 7176 6120 2 ایتباع 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.

INDG404 06/05 C1850

چاپ و نشر توسط مدیریت بهداشت و ایمنی