

Kurdish

لهری دەست-قۆل

ئامۆژگاری بۆ کارمەندان

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

لهری دەست-قۆل چۆن چۆن؟

لهری دەست-قۆل (یان لهرزە دەست-بازوو) بریتیه له ئەو لهرینه و هەیهی له کاتی بەکارهێنانی ئامراز و ئامیزه کارهبايیه دەستییهکاندا بۆ دەست و قۆل دەگوێزێتەوه. ئەگەر دەست و قۆل دوچارى لهرینه و هەیهی زۆر ببێت، ئەوا دەشیت ببیتە هۆی روودانی نالهباری لهری دەست-قۆل (hand-arm vibration syndrome - HAVS) و نالهباری لوولەى مهچەک (carpal tunnel syndrome).

ئایا نالهباری لهری دەست-قۆل (hand-arm vibration syndrome) چۆن چۆن؟

- نالهباری لهری دەست-قۆل (HAVS) کاریگەری دەکاتە سەر دەمارەکان (ئەعساب)، بۆرییهکانی خوین، ماسوولکەکان و جومگەکانی دەست و مهچەک و قۆل.
- ئەگەر پشتگوێ بخریت، دەشیت بە سهختی له کاربەهون و پهکیان بکهوێت.
- جۆریکی بریتیه له حالهتی لهری پهنجەى سپی (vibration white finger) که دەشیت ئەو پهنجانهی تووشی ئەو حالهته دەبن نازاریکی ئیجگار زۆریان ههبيت.

ئایا نالهباری لوولەى مهچەک (carpal tunnel syndrome) چۆن چۆن؟

نالەباری لوولەى مهچەک بریتیه له نالهبارییهکی (نهخۆشییهکی) دەمارەکان که دەشیت ببیتە هۆی ئازار، خورووی میروولهی، سربوون و لاوازیی بهشهکانی دەست، که یهکێک له هۆکارەکانی ئەم نهخۆشییه بریتیه له دوچاربوونی دەست به لهرینه و ههیه.

ئایا نیشانە سەرتهاییهکانی ئەم حالهتانه کامانهن؟

- خورووی میروولهی و سربوون له پهنجهکاندا (که دەشیت ببیتە هۆی تیکچوونی خەو).
- ههست نهکردن به شت کاتیکی که پهنجەى تێوه دەدهیت.
- لاوازیوون و بیهیزبوونی تینی دەست (دەشیت کهمتر بتوانیت شتی قورس ههلبگریت یان به دهستهوه بگریت).
- له کاتی سهرا و تهربووندا، سهری پهنجهکانت سپی ههلهدهگرین و ئەمجا سوور دەبنهوه و ههتا چاک دەبنهوه ئازاریان دەبیت (ئەمە ئەو حالهتهیه که پێی دهگووتریت لهری پهنجەى سپی).
- ئەگەر له سهرا بهکارهێنانی ئامیزی لهرهلهکرەری بههیز بهردهوامبیت، ئەگەری ئەوه زۆره که ئەم نیشانانه خراپتر ببن، بۆ نمونه:
- دەشیت سربوونی دەستت ببیت به حالهتیکی دائیمی و ئیتر ههست به هیچ شتیکی نهکەیت؛
- تهناهت توانای بهرزکردنهوهی شتی بچوکی وهکو برغو یان بزمارت نابیت؛
- دەشیت حالهتی لهری پهنجەى سپی زوو زوو پروو بدات و کار بکاته سەر پهنجهکانی تریشت.

کەى دوچارى مهترسى دهبم؟

تۆ له مهترسىیدا دهبيت ئەگەر به بهردهوامی ئامیز و ئامرازی کارهبايی دهستی و وهکو ئەمانهى خوارهوه بهکار بهیت:

- کۆنکریت شکینەر (concrete breakers)، کۆنکریت کونکەر (concrete pokers)؛
- مهکینهى سمارته (sanders)، مهکینهى رووشەر/پههه (grinders)، دیسکی بره (disc cutters)؛
- دریلی چهکوشی (hammer drills)؛
- مشاری کارهبايی (chainsaws)، مهکینهى برینی یوش و بهلاش (brush cutters)، مهکینهى برینی پهڕژین و دههون (hedge trimmers)؛ مهکینهى کارهبايی برینی چیمه (powered mowers)؛
- مهکینهى زهوی رنین (scabblers) یان دهمانچهی بزمار (needle guns).

ھەرودھا دوچارى مەترسىيەش دەبىت ئەگەر دەست بگرىت بە ئەو كەرەستەيىھى (پارچە شتەي) كە بە ھۆى كاركردى مەكىنەيەكى كارەبايىھە لەسەرى دەلەرئىتەھە ، بۇ نەمۇنە مەكىنەيە رووشەر/رەنە كە بە پايدەر كار دەكات (pedestal grinders).

چۆن دەتوانم مەترسىيەكان كەمتر بگەھەھە؟

- ئەوھ ئەرك و بەرپرسىيىرى خاوەنكارەكەتە كە تۆ لە نالەبارىى لەرەي دەست-قۆل (HAVS) و لە نالەبارىى ئوولەي مەچەك بپارىزىت ، بەلام دەبىت تۆ پرسىيار لە خاوەنكارەكەت بگەيت ئايا دەتوانرىت كارەكەت بە شىئوھەيەكى تر بگرىت بى ئەوھى پىئويست بكات ماشىن و ئامىرى لەرەلەرەكەر بەكاربەئىزىت. ئەگەر ناتوانرىت ئەو كارە بگرىت:
- داوا بگە كە ئامىرى گونجاو كە لەرىنەھەي كەمە بەكاربەئىزىت.
- ھەمىشە ئامىر و ئامرازى راست و دروست بۇ ھەر كارىك بەكاربەئىزىت (بە جۆرىك كە كارەكە بە خىرايى بگەيت و دوچارى كەمترىن لەرىنەھەي دەست-قۆل بىت).
- بۇ ئەوھى خۆت لە لەرىنەھەي ئامىرى شكاو/خراپوو يان كۆن بپارىزىت ، بەر لە بەكاربەئىزىت ھەر ئامىرىك دلىيى بگە كە ئامىرەكە بە رىكوپىكى سىرفس كراوھ و چاك كراوھتەھە.
- دلىيى بگە كە ئامىرەكانى برىن بە چاكى تىژ كراوھتەھە بۇ ئەوھى بە چاكى كار بگەن.
- برى ئەو كارانەي بە بى وەستان (بە نەچپرى) بە ئامىر دەيكەيت كەمتر بگەرەھە بەھەي لە نىوانىدا كارى تر بگە.
- زىاد لە رادەي پىئويست ئامىر و كەرەستەكان بە دەستەھە مەگرە يان فشاريان مەخەرە سەر.
- ئامىرەكان بە جۆرىك دابنى و بپارىزە كە كاتىك كە جارى داھاتوو دەتەھەيت بەكاريان بەئىتەھە دەسكەكانيان زۆر سارد نەبىت.
- يارمەتى سوپى خويىن بدە لە رىگەي ئەمانەي خوارەھە:
 - خۆت بە گەرمى و بە وشكى رابگرە (لە كاتى پىئويست دەسكىش، كلاو، جلى ئاوبى كە ئاودز ناكات و تورەكەي گەرمى (heating pads) بەكار بئىزىت)؛
 - واز لە جگەرەكەشمان بئىزىت يان كەمى بگەرەھە چونكە جگەرەكەشمان سوپى خويىن كەم دەكاتەھە و؛
 - لە كاتى پشووھەكانى ئىشدا، پەنجەكانت بشىئە و بىانجولئىنە و مەشقىان بىئبگە.

چ شتىكى تر دەتوانم بگەھە؟

- فىزىبە چۆن نىشانە سەرەتايىھەكانى نالەبارىى لەرەي دەست-قۆل (HAVS) بناسىتەھە و پىزىزىت.
- دەستبەجى خاوەنكارەكەت يان ئەو كەسەي لە فەھسكردنى تەندروستىت بەرپرسىيارە سەبارەت بە نىشانەكان ئاگادار بگەرەھە.
- ھەموو ئەو كارانەي خۇپاراستن ئەنجام بدە و بەكار بئىزىت كە لە لايەن خاوەنكارەكەتەھە بۇ كەمكردنەھەي مەترسىيە تووشبوون بە نالەبارىى لەرەي دەست-قۆل (HAVS) دەستنىشانى كر دوون.
- داواي ئامۆزگارى لە نوئىنەرى سىدىكاي كرىكاران لە بوارى سەلامەتى يان لە نوئىنەرى خاوەنكارەكەت بگە.

يارمەتىيى خاوەنكارەكەت بدە بۇ ئەوھى رىگە لە بوودانى نالەبارىى لەرەي دەست-قۆل (HAVS) و لە نالەبارىى ئوولەي مەچەك بگرىت بەر لەھەي كە بىنە مايەي كىشە و گرفت بۇ تۆ.

بۇ زانىبارىي زياتر دەربارەي لەرەي دەست-قۆل، بروانە بلاوكراوھى خۇرايى دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بە ناوئىشانى *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) (مەترسىيەكانى لەرەي دەست-قۆل كۆنترۆل بگە INDG175 چاپى دووھم) و سەردانى مالىھەرى ئىنتەرنىتى لەرىنەھەي دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بگە لە ئەدرەسى www.hse.gov.uk/vibration.

ئەمە رىئمايىنەمەيەكى زانىبارىيە دەربارەي چۆنەتى كاركردىن بە رىكوپىكى ، كە پەيرەھوكردىيان بە زۆرەملى (ئىجبارى) نىبە بەلام دەشىت بىبىنىت كە سەبارەت بە ئەو كارانەي پىئويستە بىيانكەيت بەسوود و بەكەلەن. ئەم رىئمايىنەمەيە لە ژىر ژمارەي ISBN 0 7176 6118 0 تۆمار كراوھ و دەتوانرىت سەفتەي 25 دانەيى لە بەشى بلاوكراوھەكانى دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بگرىت. ھەرودھا دەتوانرىت يەك كۆپىي بە خۇرايى لە بەشى بلاوكراوھەكانى دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بەدەست بگەويت، ژمارەي تەلەفون 01787 881165 .

© Crown copyright (مافەكانى كۆپىكردىن) جگە بە مەبەستى رىكلام، پىشگىرى يان بازىرگانى نەبىت، ئەگىنا ئەم بلاوكراوھەيە دەتوانرىت بە ئازادى بەرھەم بئىزىتەھە. يەكەم جار لە 05\10\05 دا بەرھەمبئىزىتەھە. تىكايە ئامازە بدە كە سەرچاوەكەي برىتتە لە دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE).

INDG296(rev1) 06/05 C2000

لە لايەن Health and Safety Executive (دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى) چاپكراوھ و بلاوكراوھتەھە.